فہرست مضامین

ـح عمری شہزادہ محمد حسام الملک مرحوم

ـہ محمد حسام الملک مرحوم والی ریاست چترال اعلیٰحضرت سر شجاع الملک
ـدر تھے۔ آپ کی مختصر سوانح عمری یہ ہے۔

ـــــ پیدائش ـــــ ۲ اگست
ـــــ تعلیم ـــــ اسلامیہ کالجیٹ سکول و اسلامیہ کالج پشاور
ـــــ افغان جنگ میں ارندو کے محاذ پر داد شجاعت دی
ـــــ پرگنہ مستوج کی گورنری فائز رہے۔
ـــــ جوڈیشل کونسل چترال کے سربراہ مقرر ہوئے۔
ـــــ پرگنہ دروش کی گورنری ملی۔
ـــــ تجارتی مذاکرات کے لیے کابل کا سفر کیا۔
ـــــ ہز ہائی نس محمد ناصر الملک کی تخت نشینی پر ریاست کا ایجنٹ مقرر ہوا۔
ـــــ دفاعی کونسل ریاست چترال کا سربراہ مقرر ہوا۔
ـــــ انگریزوں نے آپ کو گرفتار کرکے ہورالائی میں نظر بند کر دیا۔
ـــــ قید سے رہا ہوئے اور دروش کی گورنری پر دوبارہ فائز ہوئے
ـــــ ۲۹ اگست ۱۹۶۶ء کو شہزادہ ہاؤس دروش میں آپ نے وفات پائی

عرض ناشر

"خوان چترال" کی اشاعت کا اہتمام کرنا انجمن ترقی کھوار چترال کے لیے ایک
بھی ہے اور یہ کام انجمن کے مقاصد میں سے ایک اہم مقصد کی تکمیل کے ساتھ
کے فرائض میں سے ایک اہم فرض سے انجمن کو سبکدوش کرنے کی کوششوں کا حصہ
حساب سے مصنف شہزادہ محمد حسام الملک مرحوم کا شمار کھوار زبان و ادب اور
تہذیب و ثقافت کے محسنوں میں ہوتا ہے مرحوم نے انجمن ترقی کھوار کے احیا
" انجمن چترال " کے نام سے پہلی بار چترال میں علم و ادب کی ترویج و ترقی کے لیے
مہیا کیا تھا اسی پلیٹ فارم سے ۱۹۵۸ء میں پبلک لائبریری چترال کے سبزہ
کل چترال مشاعرہ ہوا۔ اور کھوار کی ترقی کے لیے عملی کوششوں کا آغاز ہوا
انجمن ترقی کھوار کے احیاء کے بعد انہی بنیادوں پر کام کو آگے بڑھایا گیا چنانچہ
منصوبوں کے لیے مالی وسائل فراہم ہونے کے بعد ہماری ترجیحات میں شہزادہ
تصنیفات کو شائع کرنے کا کام اولیت رکھتا ہے ہماری کوشش ہے کہ شہزادہ
علمی کارناموں کو ایک ایک کرکے منظر عام پر لائیں اس سلسلے میں ترتیب و تدوین کے مسائل
پہلے کی بعض نادر تحریروں کو وقت کے تقاضوں کے مطابق ڈھالنے کے لیے
باقی ہے۔ خوان چترال کے مسودے کو قابل اشاعت بنانے میں امین الرحمٰن
کی کوششیں لائق تحسین ہیں۔

کتاب کی اشاعت کے لیے مالی امداد فراہم کرنے پر انجمن ترقی کھوار کے اراکین اکادمی ادبیات پاکستان کے شکر گزار ہیں امید ہے کہ حکومت پاکستان کے اس مند علمی ادارے کے تعاون سے ہم مستقبل میں ایسے دیگر منصوبوں کو بھی عملی جامہ پہنا سکیں گے۔

فقط

عنایت اللہ فیضی

صدر انجمن ترقی کھوار چترال

۳۱ - مارچ ۱۹۸۸ء

پیش لفظ

زیر نظر کتاب جو خوان چترال کے نام سے شائع ہو رہی ہے شہزادہ محمد حسام الملک صاحب مرحوم و مغفور کی تصنیف ہے کھوار علم و ادب کے حوالے سے جب بھی کسی موضوع کو چھیڑا جائے تو شہزادہ حسام الملک کا نام ضرور لینا پڑتا ہے موصوف ہز ہائی نس سر شجاع الملک کے منجھلے صاحبزادے تھے تاریخ پیدائش ۲ اگست ۱۹۰۲ء اور تاریخ وفات ۲۲ اگست ۱۹۷۷ء ہے۔

کھوار علم و ادب چترال کے اندر اور باہر خلق خدا کو روشناس کرانے میں مرحوم مصنف نے اپنی ساری زندگی وقف کر دی تھی کھوار زبان ایک منفرد اور خود قوم کی زبان ہے مگر دنیا کی تمام زبانوں کی طرح صوتی صورت سے حرفی شکل و صورت میں منتقل کرنے کا مسئلہ ایک پیچیدہ اور متنازعہ فیہ مسئلہ تھا اس زبان کی عجیب و غریب ہیئت ترکیبی، ساخت اور تلفظ کی باریکیوں نے بہت سے اہل علم اور صاحب دانش حضرات کو جو اس سرزمین میں اپنے اپنے منتخب میدانوں میں اپنے علم و فضل کی دھاک بٹھا گئے انہیں بھی مسئلہ کی سنگینیوں نے گرہ کشا ناخنوں کے باوصف کبھی اس عقدہ لاینحل میں ہاتھ ڈالنے کی جرأت نہیں بخشی۔

شہزادہ صاحب بھی ایک عالم تھے بلکہ اپنی ذات میں ایک ادارہ کامل تھے وہ اپنے پیشروؤں کی طرح گھسے پٹے راستوں پر چلنے کے کم ہی قائل تھے ان کے دل میں اپنی قوم اور زبان کے ساتھ گہرا لگاؤ تھا اور ان کے اسی خیرخواہ جذبے کی راہ میں زندگی کے کسی بھی مرحلے پر زمانے کے انقلابات اور فرمانروائی کے روز افزوں بدلتے تقاضے حائل نہ ہو سکے۔

کھوار زبان و ادب جس کے لیے آج ہم زبان کے ساتھ ادب کا نام بھی استعمال کر

اس شعر کا پس منظر یوں بیان کیا جاتا ہے کہ کسی زمانے میں گلگت کے حاکم نے چترال پر اچانک حملہ کر کے تخت و تاج پر قبضہ کر لیا اور حکمران مغل خاندان کے افراد کو جلا وطن ہونا پڑا چنانچہ اس خاندان کے ایک وارث شاہ سنگین علی ثانی حکومت و اقتدار کی بازیابی کے مقصد کے پیش نظر بادشاہ ہند شاہجہان کے پاس جا پہنچے اور امداد کی درخواست کی شاہانہ عادات و اطوار اور تیز و طرار ذہن اور بذلہ سنج طبیعت کے مالک ہونے کی بنا پر شاہ ہند ان کے گرویدہ ہو گئے وہ ان کی واپسی پر رضامند نہ تھے ایک موقع پر جب شاہجہان کشمیر میں باغ لگوانے میں معروف تھے تو سنگین علی نے امداد اور رخصتی کی درخواست کا اعادہ کیا شاہجہان نے کہا کہ شہزادے کوہستان (چترال) کے پہاڑوں میں کیا رکھا ہے کشمیر میں تمہیں جاگیر دیئے دیتا ہوں یہیں آرام سے رہو شہزادے کو وطن کے سنگ و شجر پکار رہے تھے اور ان کے دل کو خارِ حسرت کی محبت تڑپائے جا رہی تھی۔ صورت ہی شعر منہ سے نکلا حالانکہ شعر میں چترال کے جس مقام یعنی "انجگان" کا ذکر کیا گیا ہے، وہ چترال کے مناظر میں کسی خاص اہمیت کا حامل نہیں شاہجہان سمجھ گئے کہ۔

ملول رکھتی ہے ویرانے سامنوں کی صدا
شہر میں جب ذکر کا جنگلوں کے باسی کا

کتاب کا دوسرا حصہ موسوم بہ گلشن چترال اس علاقے میں پائے جانے والے میوہ جات پھلوں اور سبزیوں کے ذکر پر مشتمل ہے ایک ایک پھل کی بیس بیس تیس تیس اقسام کو گنوانے اور ان کے لذائذ و فوائد کے تفصیلی ذکر سے مصنف کے اس علم کے عمیق مطالعے اور تجربے کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ کتاب کا حرفِ اول مصنف کے خاندان کے ایک پیشرو سنگین علی مہتر چترال کے اسی شعر سے شروع ہوتا ہے۔

گلشن کشمیر پیش انجگان داغ است و داغ
لاابالی در کوه و صحرا انجگان باغ است و باغ

امین الرحمٰن چغتائی
درویش

بسم اللہ الرحمن الرحیم

محمد عربی تو سشہ عالم
دو دیری کوسے بہ رنج عالم
تاریشتی تاج او چپہ براق او چہ علم
استاری ٹیمپ تہ دیخ او چہ تالم
تہ مقدر تا جسم و دیست کو تالی بیت او چہ حرم
مہربان مدد رہبر سشفیع الامم
پستمی بادشاہ صاحب جود او چہ کریم
خدائی نگہبان جبرئیل تہ خادم

صنعتی کیو کوی یہ مرقو قالم
دینو خدمتہ تن ترنو مادم
دو دیری تو کو عرش اچہ وباقحط او چہ الم
عربو سیے بادشاہ عجم
پورس بہ طرح امت کو رک مصباح الظلم
جسم خسلتی حاودن جمیل الشیم

معراج تہ بو خادا براق تہ استور سدرہ تہ مقام

بسم اللہ الرحمن الرحیم

کھانا انسان کی اہم ترین ضروریات میں سے ہے کیونکہ بحیثیت حیوان کھانے کے بغیر جینا محال ہے جب بہ نظر دقیق دیکھا جائے تو واضح ہو جاتا ہے کہ انسان دنیا کے سارے دھندے صرف پیٹ کی خاطر کرتا ہے اس بنا پر بہت سے فلا سفروں کا خیال ہے کہ انسانی خواہشات میں اول نمبر پر کھانے کی خواہش ہے اور باقی سب خواہشات اس کے تابع ہیں۔

ہر ذی روح کے لیے کھانا ضروری امر ہے چونکہ انسان ذی عقل حیوان ہے اس لیے اس نے اپنے ماکولات کو زود ہضم بنانے کے لیے پکانے اور ابالنے اور خمیر کرنے کی ترکیبات ایجاد کی ہیں۔

اگرچہ خام اشیاء میں قدرتی عناصر بدرجہ اتم موجود ہوتے ہیں اور پکانے اور ابالنے سے ان کا ضائع ہونے کا احتمال ہے تاہم ان عملیات سے کھانا زود ہضم بن جاتا ہے اور مفید ترین مقاصد پورے کرتا ہے اگر خوراک کی ایک جنس میں کسی عنصر کی کمی ہو تو اس کو کسی دوسری جنس کے ساتھ ملانے سے یہ کمی دور ہو جاتی ہے یہاں سے کھانا تیار کرنا دوسرے دور میں قدم رکھتا ہے اس میں سالنوں میں تیل ڈالنا یعنی گھی کا استعمال اور گوشت اور شوربا پکانا شامل ہیں یعنی ایک اجناس کو ملا کر اس ضمن میں آتے ہیں پھر انسان دیکھ لیتا ہے کہ بعض اجناس کو کھانے سے کوئی نہ کوئی خاص قسم کی بدنی تکلیف رفع ہو جاتی ہے تو یہاں سے کھانے کے ذریعہ سے علاج معالجہ کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے آخرکار جب مدنیت ترقی کرتی ہے تو وہ پھیکا کھانے سے دل کترانے لگتا ہے اور گرم مصالحہ اور مرچ کے استعمال سے ذائقہ کی حس کو تسکین دی جاتی ہے اور انسان کھانوں کو زیادہ خوشبودار بنانے کی فکر میں

چیشت طعام :- لنچ کو کہتے ہیں حکمران اس وقت مہر کریں کھانا کھایا کرتے تھے چاول۔ سالن وغیرہ اس وقت کھائے جاتے ہیں۔

مردتیج :- عصرانہ کو کہتے ہیں گرمیوں میں جب دن لمبے ہوتے ہیں تو اس کی ضرورت پڑتی ہے اُس وقت غلمندی یا بڑیاں کھانے کا رواج تھا اس زمانے میں اکثر چائے پر اکتفا کیا جاتا ہے

لوت :- ڈنر کو کہتے ہیں یہ بھی بڑا کھانا ہوتا ہے حکمران اس وقت مہر کیا کرتے تھے۔ چاول۔ سالن۔ ران وغیرہ اس وقت کھایا جاتا ہے۔

چھوٹی لوتی :- معتبرین جب رات کے کھانے کے بعد ناچ اور گانے کی محفلوں میں زیادہ دیر تک بیٹھے رہتے ہیں تو سونے سے پہلے کچھ کھانے کو جی چاہتا ہے اس کو چھوٹی لوتی یعنی سپر کہتے ہیں اس میں کباب وغیرہ کھاتے ہیں ان اوقات پر ہر شخص اپنی استطاعت کے مطابق کھانا کھاتے ہیں چیشت اور لوت زیادہ اقسام کے کھانوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔

مختلف مواقع پر کھانا دینے کا رواج ہے جن کا ذکر خالی از دلچسپی ہوگا بعض تہوار کے طور سے ہوتے ہیں اور بعض رشتہ داری کی رسومات اور بعضے خیرات کے سلسلہ میں بعضے حکومتی واجبات اور کچھ کاریگروں کی کارکردگی کے معاوضہ کی صورت میں دیئے جاتے ہیں ان کے نام اور قدرے تفصیل ذیل میں درج کی جاتی ہے۔

اگر کوئی مہمان آئے یا کوئی نیا کام شروع کیا جائے تو اس وقت اشپیری کرنا لازمی امر ہے دودھ سے بنی ہوئی اشیاء مثلاً پنیر وغیرہ پیش کیا جاتا ہے بچہ تولد ہونے پر شادی اور بیاہ کے موقع پر اشپیری ضروری جاتی ہے اشک شایک کے ساتھ پنیر پیش کرنا ضروری خیال کیا جاتا ہے

دعوت دینے کو چیشت دیک کہتے ہیں اگر کسی کو اپنے گھر کھانے پر بلایا جائے تو وہ چند اور اشخاص کو لے کر آجاتا ہے یہ اندازہ کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ کتنے لوگ آئیں گے اس لیے قدرے زیادہ پکانا پڑتا ہے۔

کھانا پکا کر دوسرے کے گھر لے جانے کا بھی دستور ہے اس کو چیشت الیک کہتے ہیں اگر کسی کے گھر معزز مہمان آیا ہو تو کسی دوسرے گھر سے بھی کھانا بھیجا جاتا ہے بسا اوقات ایک بڑے تھال میں چاول بھیجنے پر اکتفا کیا جاتا ہے چیشت سے ضرور کچھ نہ کچھ کھانا چاہیے کھانے کے بعد بسم اللہ اکبر کہنے کے بعد "برکت" کہنا چاہیے اگر کھانے کے اچھے پکنے کی تعریف کر دی جائے تو دعوت کنندہ خوش ہو جاتا ہے۔

عیدین یا کسی دوسرے تہواروں مثلاً ایکا دیک وغیرہ کے موقعوں پر اپنے نزدیکی رشتہ داروں اور دوستوں کے ہاں کھانا پکا کر بھیجنے کا رواج ہے اسکو بشس کہتے ہیں۔

رشتہ دار یا شیر ہوتری اکثر مکئی یا ذبح کیا ہوا سالم جانور گجادے میں رکھ کر اپنے رشتہ دار یا شیر شاہ کے لیے لاتا ہے۔ ان چیزوں کو اپنے ہمسایوں میں تقسیم کرنے کا رواج ہے۔ اپنی حیثیت کے مطابق گجادے لئے جانے پر شادی کے بعد جب لڑکی سسرال چلی جاتی ہے تو ایک بکرا ذبح کر کے اور چپاتیاں پکا کر

ایک کجاوے میں رکھ کر سسرال کے گھر بھیج دینے کا رواج ہے۔ اس کو کوئی بار
کیا جاتا ہے۔
بچہ تعلیم شروع کرنے وقت استاد کے لیے کھانا دیا جاتا ہے جس کو "سرد"
کہتے ہیں

ڈیگ جوش :- تبرزا سیکھنے کے وقت سب تیر ک یارفاک مسیز ان کو
دریا کے کنارے پر کھانا دیا جاتا ہے جس کو ڈیگ جوشہ کہتے ہیں

چھیر (دودھ)

چترال میں چراگاہوں کی قلت کی وجہ سے بڑے پیمانے پر دودھ دینے والے
جانوروں کا پالنا ممکن نہیں ہے تاہم بلند و بالا پہاڑوں پر گائے بکری، بھیڑ پالی جاتی ہیں
نہایت سرد علاقوں میں زوغ (خوش گاوے یاکھ) اسی غرض سے پالے جاتے
ہیں جنوبی علاقوں میں بکریاں زیادہ پالی جاتی ہیں۔ اس قلت کو مدنظر رکھتے ہوئے
اگر دودھ سے بنی ہوئی مصنوعات کی کثرت کو دیکھا جائے تو عقل دنگ رہ جاتی ہے۔
کہ اتنی زیادہ اشیاء بنانے کا خیال کس طرح لوگوں کے دلوں میں پیدا ہوا
ذیل میں دودھ سے بنی ہوئی اشیا اور شناخت کا طریقہ درج کرتا ہوں۔

(۱) **خوم لوخ** :- ملائی کو خوموخ کہتے ہیں اس کے حاصل کرنے کے دو
طریقے ہیں (الف) اگر تازہ دودھ کو کچھ عرصہ بغیر ہلائے رکھا جائے تو دودھ
کے اوپر ملائی جم جاتی ہے اس کو خوموخ کہتے ہیں اس کو آہستہ سے دودھ

کی سطح سے چمچہ کے ذریعے اُٹھا کر رکھتے ہیں (ب) اگر دودھ کو ابالا جائے تو
اس پر ملائی جم جاتی ہے یہ ملائی کچھ عرصہ رکھی بھی جا سکتی ہے اور خراب نہیں
ہوتی۔ اول الذکر رکھنے پر کھٹی ہو جاتی ہے۔ اگر خوموخ کو آگ پر گرم کیا جائے
تو گھی نکلتا ہے جو کھانے اور مالش کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے

(۲) **تریَن** :- اگر تازہ دودھ کو کسی برتن میں ڈال کر رکھا جائے اور اس میں تھوڑی سے
مٹی (پہلے سے رکھا ہوا ترش دودھ کا خمیرہ) ملایا جائے تو رات بھر رکھنے
سے یہ دودھ جم جاتا ہے۔ اس کو ترین کہتے ہیں چونکہ یہ ابالا ہوا نہیں ہوتا اس
لیے ہر قسم کے جراثیم اس میں موجود ہو سکتے ہیں اس لیے اس کے کھانے سے
احتیاط برتنی چاہیے۔

(۳) **ماچھیر** :- ماچھیر دہی کو کہتے ہیں دودھ کو ابالنے کے
بعد ذرا سے نیم سرد ہونے پر مٹی ملائی جائے اگر گرم حالت میں مٹی کی ترشی
ملائی جائے تو دودھ پھٹ جائے گا جس صاف برتن میں یہ رکھا جائے اس کے
نیچے گرم راکھ دینا چاہیے ترین اور ماچھیر کے برتن کو ہلانا نہیں چاہیے ورنہ خوب
نہیں جمے گا۔

(۴) **چکہ ماچھیر** :- اوڈیر کے علاقے کے لوگ ماچھیر کو موٹے کپڑے
کے تھیلے میں ڈال کر رکھتے ہیں جس کا سبب زائد پانی ٹپک کر گر جاتا ہے اس
کو دور دور تک بھیجا جا سکتا ہے اس کو چکہ ماچھیر کہتے ہیں۔

(۵) **پھٹیک**:۔ دودھ کو اُبال کر گرم گرم حالت میں اگر ترشی اِس میں
ملا دی جائے تو دودھ پھٹ جاتا ہے تھوڑی دیر رکھنے سے پانی اوپر آتا ہے
پانی کو علیحدہ کر کے باقی مادہ کو دبانے سے زائد پانی بھی خارج ہو جاتا ہے۔ اِسی کو
پھٹیک کہتے ہیں۔ بہت شیریں ہوتا ہے۔ بہت دِنوں تک رکھی نہیں جا سکتی
تازہ کھانی چاہیے ورنہ ترش ہو جاتی ہے۔

(۶) **پھٹیک ٹکی**:۔ پھٹیک کو اگر قدرے زیادہ دبا کر خشک کر کے ٹکی بنا لی
جائے تو اس کو پھٹیک ٹکی کہتے ہیں۔ یہ بہ نسبت پھٹیک کچھ زیادہ عرصہ رکھی بھی جا سکتی
ہے

(۷) **شےتو**:۔ لسی کو شےتو کہا جاتا ہے شےتو تین اشیاء سے تیار
ہوتا ہے (الف) تیرین نمبر ۲ کے بنائے ہوئے شےتو سے مکھن زیادہ نکلتا
ہے مگر اس کی لسی زیادہ ترش ہوتی ہے (ب) ماتھیرے سے اگر بنائی
جائے تو لسی بہت اچھی ہوتی ہے۔ لیکن مکھن زیادہ نہیں نکلتا ہے (ت) اگر
خوموہن دہی (الف) کے طریقے سے جمع کی ہوئی ملائی ترش ہو جائے (زیادہ دیر
رکھنے کے سبب) تو اس سے بھی شیتو بنایا جاتا ہے اِس شیتو کو کھرکیا تیو
شیتو کہا جاتا ہے۔ یہ لسی پینے میں بہت اچھی ہوتی ہے مکھن بھی سب سے زیادہ
حاصل ہوتا ہے شیتو بنانے کے دو طریقے ہیں (الف) مندرجہ بالا تینوں
اشیاء میں سے کسی ایک کو مٹی کے مٹکے نما برتن (جس کو نوزیر کہا جاتا ہے)۔
میں ڈالتے ہیں اِس مٹکے کے درمیان ایک لکڑی استادہ کرتے ہیں جس کے

پھلے دھد پر بجلی کے پنکھے کی طرح چار پر لگے ہوتے ہیں اور اوپر کے حصہ کو مٹکے
سے باہر کسی ستون یا پول سے باندھے رکھتے ہیں تاکہ مٹکے کے پیندے کے ساتھ
پیوست نہ ہو جائے بلکہ ذرا سا اوپر رہے اِس لکڑی (جس کو نموزیر دارو
کہا جاتا ہے) کے درمیان چمڑے سے بنی ہوئی رسی لپیٹتے ہیں اِس رسی کے دونوں
سِروں کو اپنے ہاتھوں میں لے کر باری باری آگے پیچھے کھینچنے سے وہ لکڑی گھومتی
ہے جس کی گردش کے سبب سنٹری فیوگل Centrifugal کے اصول کے
مطابق مکھن علیحدہ ہو جاتا ہے اور لسی نیچے رہ جاتی ہے سارے وقت
وقفہ بہ وقفہ تھوڑا تھوڑا پانی بھی اِس میں ڈالا جاتا ہے یہ لسی بہت صاف اور
ستھری ہوتی ہے۔

(ب) تیرین یا ماتھیر یا خوموہن کو چمڑے کی مشک میں ڈال کر تھوڑا سا
پانی بھی ملایا جاتا ہے۔ اور مشک کو ہوا سے بھر کر دہانہ کو باندھا جاتا ہے
پھر اِس مشک کو عورت اپنے زانو پر رکھ کر ایک طرف سے دوسری طرف
ہلاتی رہتی ہے کچھ عرصہ ایسا کرنے سے مکھن علیحدہ ہو جاتا ہے

(۸) **مسکہ**:۔ مکھن بنانے کا طریقہ اوپر لکھا جا چکا ہے مکھن حاصل
کرنے کے بعد اِس کو کئی دفعہ دھو دیا جاتا ہے اور خوب دبانے سے لسی کا باقی
ماندہ حصہ خارج ہو جاتا ہے مکھن بہت وقت تک رکھا نہیں جا سکتا ہے
رکھنے سے اِس میں بو اور ترشی آجاتی ہے۔

(۹) **دھون**:۔ مکھن کو پگھلانے سے پانی وغیرہ ختم ہو کر اوپر

آجاتا ہے جس کو چمچہ کے ذریعے باہر پھینکا جاتا ہے آخر کار مادہ تیل باقی رہ جاتا ہے جو خشک ہونے پر جم کر دھون (گھی) بن جاتا ہے

(۱۰) **پیرالو دھون** :۔ اگر گھی کو کئی سالوں تک رکھا جائے تو اس کو پیرالو دھون کہتے ہیں اگرچہ اس میں کڑواہٹ اور بو آجاتی ہے تاہم اس کو بہت قیمتی خیال کیا جاتا ہے اور دوا شمار کیا جاتا ہے اگر گائے کا گھی ہو تو بہتر ہوتا ہے گائے کے دودھ کا مکھن اور گھی دونوں زرد ہوتے ہیں اور بکری کے سفید رہ جاتے ہیں۔ بھیڑ اور خوش گاؤ کے دودھ سے بنا ہوا مکھن بہت مقوی اور زرد ہوتا ہے۔

(۱۱) **تازہ مسکہ** :۔ اگر دودھ ترش ہونے سے پہلے لسی بنایا جائے تو اس سے تازہ مسکہ نکلتا ہے جو مقدار میں بہت ہوتا ہے اس کو دوائی کے طور پر مریضوں کو کھلایا جاتا ہے۔

(۱۲) **شوپھینک** :۔ لسی کو اگر آگ پر ابالا جائے اور اس میں ترشی ملائی جائے تو تھوڑے عرصے میں شیتو پھٹ جاتا ہے کچھ منٹ رکھنے سے شوپھینک نیچے بیٹھ جاتی ہے ہیلو یا پانی اوپر آجاتا ہے شوپھینک کو دبا کر مزید پانی نکالا جاتا ہے۔

(۱۳) **ہیلو** :۔ شوپھینک علیحدہ کرنے کے بعد جو پانی باقی رہتا ہے

اس کو ہیلو کہتے ہیں یہ دوائی کے طور پر مریضوں کو پلایا جاتا ہے۔

(۱۴) **پھوشٹنگ** :۔ ہیلو کو نرم آنچ پر ابالنے سے آخر کار پانی خشک ہو جاتا ہے اور جو خشک شدہ مادہ رہ جاتا ہے اس کو پھوشٹنگ کہا جاتا ہے یہ ترشی کے طور پر استعمال ہوتا ہے ڈھیلے بنا کر رکھی جاتی ہے اس کو دوائی کے طور پر کھایا جاتا ہے اور مالش کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔

(۱۵) **بگوڑا** :۔ شوپھینک کو خوب دبا کر خشک کر کے گولہ بنایا جاتا ہے اس کو بگوڑا کہتے ہیں یہ مہینوں تک رکھا جا سکتا ہے۔

(۱۶) **آشتونو** :۔ شوپھینک کے ساتھ مکھن ملا کر بقدر ذائقہ نمک ملا کر کھایا جاتا ہے آشتونو کہتے ہیں تازہ تازہ کھایا جاتا ہے۔

(۱۷) **قورت** :۔ ماچھیر کا پانی نکال کر گوندھا جاتا ہے پھر ٹکیاں بنا کر خشک کرتے ہیں اس کو قورت کہتے ہیں زمانے تک رکھا جاتا ہے اور ترشی کے لیے طعام میں ملایا جاتا ہے۔

(۱۸) **کیراڑہ** :۔ کیراڑ بنانے کے لیے جوش شدہ دودھ میں زرا سی ملایا جاتا ہے یہ ایک سالہ بچھڑے کے دودھ کے شکم کو خشک کرنے سے بنتا ہے بوقت ضرورت اس کو پانی میں گھونے سے ترشی پانی حاصل ہوتا ہے

جب اس پانی کو جوش کردہ دودھ میں ملاتے ہیں تو دودھ پھٹ جاتا ہے
یہ نہایت دلچسپ بات ہے کہ ریاست ہائے کالقان میں یہ ہی چیز پنیر بنانے
کے لیے استعمال ہوتی ہے شاید سکندر اعظم کے ہمراہیوں نے یہ طریقہ یہاں پر رائج
کیا ہو. گلگیریا کے پنیر اور دہی کی خوبی کا باعث اسی چیز کو بتلاتے ہیں
جس کے سبب یہ علیحدہ شدہ مادہ دودھ کا مائع سے جدا ہوتا ہے
اس کو علیحدہ کر کے شکل بنائی جاتی ہے جس کو کیٹراڑ کہتے ہیں ہانسل کے لوگ
نمی کو بالکل خارج کرتے ہیں جس کے سبب ان کو کٹراڑ کا ذائقہ جدا ہوتا ہے
اور کئی سال تک بغیر خراب ہوئے رکھا جا سکتا ہے بہت سخت بن جاتا ہے
چترالی کٹراڑ اتنی زیادہ مدت تک نہیں رکھا جا سکتا اور بو پکڑ کر خراب ہو جاتا
ہے۔

(۱۹) **بوٹزاڑی**: جو پانی باقی رہ جاتا ہے اس کو نرم آگ پر آنچ دیتے
اور گھماتے رہنے سے جو ملائی نما شے حاصل ہوتی ہے اس کو بوٹزاڑی کہتے ہیں
نہایت مقوی چیز ہے۔

(۲۰) **اس تی غی**: بوٹزاڑی بننے کے بعد جو دودھ نما پانی باقی رہ
جاتا ہے ان کی لسّی بنانے سے گھی حاصل ہوتا ہے اس گھی کو استیغی کہتے ہیں
اس کو بہت کم طاقت والا گھی گن جاتا ہے کٹڑے وغیرہ خود کھا لیتے ہیں

(۲۱) **ابادا**: کیٹراڑوں کی ٹکیوں کو دودھ جمع کر کے اس میں جتنا ہو

سکے نمک زیادہ ملا کر مٹکے میں ڈالا جاتا ہے کچھ تیل دار پانی ان سے برآمد ہوتا ہے
اور تھوڑا سا مزید پانی مٹکے میں ڈال کر منہ بند کر کے چھوڑ دیتے ہیں بہت
وقت تک رکھے جا سکتے ہیں اشتہا آور چیز ہے۔ یہ پانی پیا جاتا ہے خاص
سفر احباں کیا جاتا ہے اس کے ساتھ بہت روٹی کھائی جاتی ہے۔

(۲۲) **پنیر**: دودھ سے بنی ہوئی مندرجہ ذیل اشیاء کو دبا کر
رکھنے سے پنیر بنتا ہے پھینک. کیٹراڑ. بوٹزاڑی. خومبوخ وغیرہ ان
میں سے کسی ایک چیز کو خوب گوندھا جاتا ہے گمن پارچے کے درخت کے
چھلکے سے ٹوکری نما چیز بناتے ہیں جس کو وارکنی کہتے ہیں جس
میں یہ خوب دبا کر بھر لیتے ہیں پھر اس ٹوکری کو گھٹا بارچہ یعنی بوڑیاف میں
لپیٹ دیتے ہیں اور درخت کے چھلکوں سے خوب مضبوط باندھتے ہیں اس کو
ایسی جگہ زمین کھود کر دباتے ہیں جس کے اوپر رواں پانی جاری رہے تاکہ
سرد رہنے کے سبب خراب ہونے سے بچ جائے تاہم کئی مہینے گزرنے
پر اس میں بو کا پیدا ہونا لازمی امر ہے۔ اگر تھوڑی سی بھی بے احتیاطی
کی جائے تو بو بہت تیز ہو جاتی ہے اس کی بو اور ذائقہ اس پنیر کے
بالکل مشابہ ہوتا ہے جس کو "گارگے زولا" کہا جاتا ہے جس کو یورپین بڑے
مزے سے کھاتے ہیں کھاتے ہوئے زبان کو قدرے تیز بھی لگتا ہے جو شخص
اس کے کھانے کا عادی نہ ہو اس کو بہت مکروہ نظر آتا ہے لیکن
ہاضمہ اور جسم میں حرارت پیدا کرنے کے لیے بہت مقوی چیز ہے سردیوں
کا مرغوب کھانا ہے شادیوں میں یہ بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

نگرہ میں بہت اچھا بنتا ہے جس میں بناتے وقت مکھن بھی ملاتے ہیں بیوڑی کے لوگ بھی اس میں بوتراڑی ملاتے ہیں اس لیے دونوں علاقوں کا پنیر بہت پسند کیا جاتا ہے بدقسمتی سے بناتے وقت بعض لوگ اس میں شوپھینک ملا دیتے ہیں جس کی وجہ سے اس کی بو اور مزہ خراب ہو جاتا ہے یہ زیادہ کرنے کے واسطے Adulterate کیا جاتا ہے۔

(۲۳) **مچھی مدور** :- شوپھینک کو مندرجہ بالا طریقہ پر کلشن لوگ رکھتے ہیں جس میں بہت زیادہ بو پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کو مچھی مدور کہتے ہیں قاطع سفلہ بتایا جاتا ہے اس میں کیڑے بھی پڑ جاتے ہیں۔ اور بو بھی تیز ہو جاتی ہے

(۲۴) **پیوٹس** :- گائے کا دودھ بچہ پیدا ہونے سے ایک ہفتہ تک سرخی یا زردی مائل رنگ کا ہوتا ہے اس لیے اس کو مکروہ ذہنی خیال کر کے نفاست پسند لوگ نہیں پیتے خدمت گار وغیرہ اس دودھ سے پھینک بناتے ہیں۔ پھیکنک بنانے کا طریقہ اوپر بیان کیا گیا ہے۔ اس کو پیوٹس کہتے ہیں۔ زردی مائل اور میٹھا ہوتا ہے

(۲۵) **شُرغن** :- دودھ میں گھی یا مکھن ملا کر ابال لیتے ہیں جس کو شرغن کہتے ہیں۔ اس کو زہریلی چیز نگلنے ہوئے یا گرنے سے شدت رسیدہ شخص کو دوا اور خوراک کے طور پر پلاتے ہیں مفید شے ہے مندرجہ بالا مصنوعات دودھ سے بنائی جاتی ہیں۔ ناظرین سے امید ہے کہ

ہمارے ساتھ اس بات پر متفق ہوں گے کہ شاید بہت کم اقوام اتنی زیادہ اشیا خالص دودھ سے بناتی ہوں گی ان کے علاوہ بہت سے ماکولات دودھ سے بنی ہوئی اشیا کو دوسری اجناس سے ملا کر بنائے جاتے ہیں جو انشاء اللہ اپنے مقام پر درج ہوں گے دودھ سے بنی ہوئی سب اجناس کو چھامالی کہتے ہیں۔
چھامالی سے مقوی غذا کا مطلب لیا جاتا ہے۔

شاپک (روٹی)

روٹی اکثر گندم سے بناتے ہیں اور روٹی کو کھوار زبان میں شاپک کہا جاتا ہے روٹی کی مندرجہ اقسام چترال میں مروج ہیں۔

ختم شاپک :- گندم کے آٹے میں پانی ڈال کر پھر خمیر جو پہلے سے رکھا ہوا ہوتا ہے ملایا جاتا ہے گوندھے ہوئے آٹے کو دیر تک رکھنے سے ترش ہو کر خمیر بنتا ہے جس کو ماعیہ کہا جاتا ہے پانی تھوڑا تھوڑا ملاتے جاتے اور مکوں سے گوندھ کر جیٹ بناتے ہیں جس کو گوٹس کہتے ہیں اس کو نہ بہت سخت اور نہ بہت پتلا بنانا چاہئے پندرہ بیس منٹ گوندھنے سے گوٹس تیار ہوتا ہے اس کے اوپر گیلا ہاتھ پھیرا کر انگلیوں سے نشان بنایا جاتا ہے

پھر سرد عاب پر کر ساری رات رکھنا چاہیے تاکہ ترشی نہ بن جائے سردیوں میں
گرم جگہ پر موزوں ہوتا ہے خمیر کا اندازہ بھی زیادہ نہ ہو ورنہ جلد ہی ترشی
ہوگا تو جس کو تو کہتے ہیں بڑا استعمال کرنا چاہیے اور آگ بھی نرم ہو
گوشت کو ہاتھوں میں لے کر تھپک کر بڑھانا چاہیے جب اندازہ برابر ہو جائے
تو اس کو توے پر ڈال دیا جائے تھوڑے وقفے کے بعد جب معلوم ہو یہ رخ
سنک گیا ہے تو گوشتی (جو لکڑی کی بنی ہوئی ہوتی ہے) کے ذریعے
روٹی کو احتیاط سے اٹھا کر دوبارہ توے پر الٹی ڈالی جائے اس مرتبہ
روٹی کو ذرا زیادہ دیر تک توے پر رہنے دیا جائے تاکہ روٹی کے اس
رخ پر ڈراغ (چیتیاں) پڑ جائیں۔ چونکہ دوسرا رخ جو ابھی اوپر ہوتا
ہے اس پر چیتیاں نہیں ہوتیں اور نفاست پسند لوگ اس روٹی کے
دونوں طرف یکساں چیتیاں چاہتے ہیں۔ اس لیے اس خمیر شدہ آٹے سے
پتلا پیسٹ تیار کر کے صاف کپڑے پر لگا کر اس روٹی کی اوپر والی
سطح پر ملتے ہیں اور قدرے جمنے پر روٹی کو توے پر الٹاتے ہیں اس
سے روٹی کے دونوں رخوں پر یکساں چیتیاں پڑ جاتے ہیں روٹی کو پکنے تک
توے پر خشک ہونے دیا جاتا ہے۔

قد کے لحاظ سے اس کے تین نمونے ہوتے ہیں۔

(الف) خی مائی :- یہ سب سے بڑی روٹی ہوتی ہے تقریباً
دو فٹ قطر اور $1\frac{1}{2}$ انچ موٹی ہوتی ہے۔

(ج) پیک :- یہ پیرونانی کے نصف کے برابر ہوتی ہے۔ خی مائی بڑے
تنوروں میں پکتی ہے۔ پیرونانی درمیانی طبقہ اور چین [illegible] کے ہاں پکائی
جاتی ہے۔

(۲) اشلک یا لولی ٹیک :-

یہ مہتری روٹی ہے اس میں
خمیر نہیں ملاتے آٹے کو گوندھ کر اس کی ٹکیاں بناتے ہیں اس کو لی تھولو
(بڑے تختے) پر رکھ کر اوپر رول نما لکڑی جس کو ناغطراچو کہتے ہیں پھراتے
پھراتے خوب پتلی بناتے ہیں کاغذ کی طرح پتلی ہوتی ہے جتنی پتلی ہو
پسند کی جاتی ہے پھر اس ناغطراچو پر لپیٹ کر توے پر بچھایا جاتا ہے بہت جلد
پک جاتی ہے شادی بیاہ کے موقعوں پر اشپیری اسی کے اوپر ڈال کر لوگوں
کو کھلایا جاتا ہے شوربہ میں بھی اسی کے ٹکڑے ڈالنا پسند کرتے ہیں۔

(۳) ٹمباٹ پک :

خمیر شدہ گوشت کی ٹکی بنا کر ایک گول تختے پر
رکھ کر دونوں ہاتھوں سے اس تختہ کو پکڑ کر اچھالا ہلایا جاتا ہے جس سے
یہ پھیل کر بڑی ہوتی ہے جس طرف کم بڑھے اس طرف قدرے جھٹکے زور
دیتے ہیں اس کا خمیر نہیں رک جا سکتا بلکہ نرم گوندھا جاتا ہے جس کی وجہ سے
بالنے سے یہ پھیل کر گول ہوتی ہے یہ بہت نرم نہیں بنائی جاتی اس کا قطر
$1\frac{1}{2}$ فٹ تک ہوتا ہے بہت نرم اچھی ہوتی ہے۔

(۴) چپوتی :-

خمیر شدہ آٹے کی ایک انچ موٹی ایک فٹ قطر کی ٹکیا بنا
کر توے پر رکھتے ہیں ایک طرف قدرے سخت ہونے پر الٹاتے ہیں

پھر کچھ وقفہ کے بعد توے سے اتار کر چولہے میں جس کو چترالی میں دیدانگ کہتے ہیں رکھ کر سینکنا چاہیے۔ الٹائے پلٹائے رہنے سے دونوں رخ پک جاتے ہیں اکثر سفر کے لیے اس طریقے سے پکاتے ہیں اگر توا میسر نہ ہو تو پتھر کی سلیٹ پر بھی کام کیا جا سکتا ہے۔

(۵) **دلدانگی** :۔ تنوری روٹی کو دلدانگی کہا جاتا ہے جنوبی چترال کے بعض علاقوں میں مستعمل ہے۔ خمیر شدہ آٹے سے بناتے ہیں۔

(۶) **چلپیک** :۔ خستہ گوندھے ہوئے آٹے میں بقدر ضرورت نمک اور ہلدی ملا کر ۸ انچ قطر کی روٹی بنائی جاتی ہے۔ اس کو پراٹھہ پکانے کے توے پر اخروٹ کے تیل میں پکاتے ہیں اس کی موٹائی چھوٹے پراٹھے کے برابر ہوتی ہے اسکو لنچ کے طور پر رشتہ داروں کو بھی بھیجا جاتا ہے

(۷)
پراٹھہ :۔ تین قسم کے پراٹھے عام ہیں۔

(الف) عام پراٹھہ خستہ گوندھا جاتا ہے پراٹھے کے توے پر گھی گرم ہونے پر اس کو ڈالا جاتا ہے۔

(۸) (ب)
ورقی پراٹھہ :۔ عام طور سے پتیری آٹے سے بنتا ہے خوب سخت گوندھنے کے بعد تمیہ بنا کر اوپر نیچے گھی لگا کر اس کو بتی کی طرح بناتے ہیں اور اس پر چاقو کی گہری لکیریں ڈالتے ہیں اور گھی لگانے کے بعد پھر اس کی ٹکی

بناتے ہیں پھر اوپر نیچے گھی لگاتے ہیں دوبارہ بتی بنا کر مندرجہ بالا عمل کو دہراتے ہیں آخر کار اس کی ٹکی کو پھیلا کر پراٹھہ بنا کر گہرے توے پر گرم گھی میں ڈال دیتے ہیں الٹانے پلٹانے سے پک کر تیار ہو جاتا ہے

(۹) (ج)
پراٹھہ ریشکی :۔ آٹے کے بیج میں انڈے اور پانی ڈال کر سیال پیسٹ تیار کرتے ہیں اس کو تاردو کہتے ہیں گہرے توے کو تھوڑا گھی لگاتے ہیں پھر اس سیال مادہ کو چمچے سے توے پر یکساں ڈالتے ہیں پھر گھی بھی توے پر ڈالتے ہیں یہ توے پر ایک دفعہ پلٹانے سے پک جاتا ہے بہت جلد تیار ہونے والا پراٹھہ ہے

(۱۰) **ری شکی** :۔ مندرجہ بالا طریقے پر تاردو بنا کر بڑے توے پر چمچے سے ہموار ڈالتے ہیں۔ تھوڑے وقفہ پر الٹاتے ہیں عورتوں کی مرغوب غذا ہے اس پر گرم گھی ڈالتے ہیں۔ اور کھاتے ہیں بنگالی اور کالشی اکثر ری شیکی بناتے ہیں۔

(۱۱) **چھپیہ ریشکی** :۔ اگر ریشکی پر گرم کیا ہوا شہد اور گرم گھی ڈالا جائے اس کو چھپیہ ریشکی کہتے ہیں۔

(۱۲) **الیوکون ریشکی** :۔ انڈوں کی زردی کو ملا کر مندرجہ بالا طریقے سے ریشکی بناتے ہیں جس کو الوکون ریشکی کہتے ہیں اس پر [illegible]

اور شہد ڈال کر کھاتے ہیں۔ اگر شہد نہ ہو تو پسی ہوئی چینی بھی کام دے جاتی ہے۔ اس کے بغیر بھی کھایا کرتے ہیں۔

(۱۳) **چھیراٹ شاپک**:- نمبر ۳ قسم کے اشلک شاپک تیار کر کے پاس رکھ لیتے ہیں پھر دودھ کو زیادہ جوش دے کر قدرے گاڑھا بناتے ہیں اس کو مزید گاڑھا کرنے کے لیے تھوڑا سا آٹا بھی ملا کر ابالتے ہیں۔ تاکہ آٹا پک جائے تھوڑا نمک یا اگر شیریں بنانا ہو تو چینی بھی ملاتے ہیں۔ اگر اشلک شاپک کو تھالی میں رکھ کر اوپر یہ تیار کیا ہوا دودھ ڈالتے ہیں۔ اور اس کے اوپر دوسرا اشلک شاپک رکھتے ہیں اس طرح چند جوڑے تیار ہونے کے بعد خوب گرما گرم مکھن ان کے اوپر ڈالتے ہیں۔ مکھن کا تیل نچلے شاپک تک جا پہنچتا ہے اس کو چھیراٹ شاپک کہتے ہیں۔

(۱۴) **ترین موشی**:- ترین نمبر (۲) کو ململ کے کپڑے میں ڈال کر تھوڑا عرصہ رکھنے سے پانی کا زیادہ حصہ گر جاتا ہے اس کے بعد اس میں قدرے دھنیا اور نمک ملا کر مندرجہ بالا طریقہ پر گرم مکھن ڈال کر تیار کرتے ہیں اس کو ترین موشی کہتے ہیں۔

(۱۵) **غلمندی**:- شوپھینک نمبر (۱۲) میں تھوڑا سا پانی ملا کر گاڑھا گاڑھا تیار کرتے ہیں گرمی کے دنوں میں مروج یعنی عصرانہ کے وقت اکثر کھاتے ہیں غلمندی با عزت لوگوں کے لیے بنایا جاتا ہے۔

(۱۶) **خستہ غلمندی**:- اس میں اور مندرجہ بالا غلمندی میں فقط فرق اتنا ہے کہ اس میں خستہ شاپک نمبر (۱) بجائے اشلک شاپک استعمال ہوتا ہے۔ اس خستہ شاپک کے سبب اس کو خستہ غلمندی کہتے ہیں ورنہ بنانے میں کوئی فرق نہیں ہے۔

(موشی)

چھپوتی نمبر (۴) کے درمیان بعض ماکولات کی ایک تہہ ڈال کر پھر جس طرح چھپوتی پکاتے ہیں اس طریقہ پر پکا لیتے ہیں جن کے علیحدہ علیحدہ نام ہیں جو ذیل میں درج کئے جاتے ہیں۔ تیار ہونے پر اکثر گرم گرم گھی ڈال کر کھاتے ہیں یہ سب خستہ یعنی خمیر کے آٹے کو گوندھ کر بناتے ہیں ان کو بناتے وقت چھپوتی کا ایک پیڑا تیار کر کے جو کچھ بیچ میں ڈالنا ہو اس کو اس کے اوپر ڈالتے ہیں پھر اس کے اوپر دوسرا پیڑا جو پہلے کے برابر ہو رکھ دیتے ہیں اور ہتھیلی سے دبا کر یکجان کرتے ہیں اور کناروں کو ملا کر ایک موٹا پیڑا بناتے ہیں پھر چھپوتی کی طرح پکاتے ہیں۔

(۱۷) **بسن موشی**:- بہار کے موسم میں تازہ تازہ جنگلی پودینہ جب نکل آئے تو اس کو اب دھو کر گھی میں بھون لیتے ہیں پھر اخروٹ کے مغز کو کوٹ کر اس کے ساتھ ملاتے ہیں تھوڑا نمک بھی شامل کر کے مندرجہ بالا طریقہ سے چھپوتی کی طرح [illegible] ہیں اس کو بسن موشی کہتے ہیں۔

(۱۸) **شنخ موژی** :۔ کسی سبزی کو پہلے اُبال کر گھی میں بھیر حسبِ موژی کی طرح پکا کر تیار کرتے ہیں اِس کو شنخ موژی کہتے ہیں۔

(۱۹) **پنیدیر موژی** :۔ پنیر کے ساتھ بھی اخروٹوں کا مغز کوٹ کر ملاتے ہیں اِس کو پنیدیر موژی کہتے ہیں۔

(۲۰) **شو پھینک موژی** :۔ شو پھینک کو اگر موبھوا کی طرح چپوتی کے بیچ میں ڈال کر چپوتی بنائی جائے تو اِس کو شو پھینک موژی کہتے ہیں اور پیر کے علاقے میں اِس کو ترمیوتی موژی اور ملکوہ کے لوگ اسکو چترغنی کہتے ہیں یہ ان کی پسندیدہ خوراک ہے۔

(۲۱) **ژوڑائی** :۔ اگر اخروٹوں کا مغز کوٹ کر چپوتی کے بیچ میں ڈالا جائے تو اسکو ژوڑائی کہتے ہیں لذیذ چیز ہے نمک کم ملانا چاہیے جوار کے آٹے کی بہت اچھی بنتی ہے۔

(۲۲) **منی چپوتی** :۔ چپوتی کے بیچ میں اگر سناپچی ملائی جائے تو اسکو منی چپوتی کہتے ہیں اِس کو چپاتی سے بڑی بناتے ہیں اور جشن کے طور رشتہ داروں کے گھر بھیجتے ہیں سناپچی کے بنانے کا طریقہ اس کی اپنی جگہ پہ بیان کیا جائے گا۔

(۲۳) **چاڑی** :۔ چاڑی کا ذکر ران دیتُرو کے ساتھ کیا جائے گا۔

(۲۴) **جوارائی** :۔ مکئی کے آٹے سے چھوٹی چھوٹی روٹیاں توے پر بنائی جاتی ہیں اِن کو جوارائی کہتے ہیں گندم سے دوسرے درجے پر شمار ہوتی ہے آبجا کے ساتھ کھانے میں بہت لذیذ لگتی ہے۔

(۲۵) **سیرائی** :۔ سیری یعنی جو سے جو روٹی بنتی ہے اِس کو سیرائی کہتے ہیں۔ جو کو پہلے کوٹ کر اِس کا چھلکا علیحدہ کر کے پیسنا چاہیے اِس طرح صاف شدہ جو کی روٹی "گندم" کی روٹی میں چنداں فرق نہیں رہتا ہے۔ یہ ہاضمہ کے لیے بھی بہتر ہے۔

(۲۶) **اوڑنیائی** :۔ اوڑین یعنی باجرے کی روٹی کو اوڑنیائی کہتے ہیں غریب لوگ استعمال کرتے ہیں۔

(۲۷) **گراخائی** :۔ گراخ کی روٹی کو گراخائی کہتے ہیں غریبوں کی غذا ہے۔ بہت طاقتور چیز ہے۔

(۲۸) **اندلائی** :۔ اندلو یعنی باقلا کے آٹے سے بنی ہوئی روٹی کو اندلائی کہا جاتا ہے۔

(۲۹) **کوچھونائی** :- کوچھون یعنی مٹر کی روٹی کو کوچھونائی کہتے ہیں۔

(۳۰) **کھارٹائی** :- کھارٹش کی روٹی کو کھارٹائی کہتے ہیں
نمبر (۲۸) اور (۲۹) کی روٹیوں کو ٹھوری بھی کہتے ہیں عزیزوں کے کھانے کے لائق ہوتی ہیں۔

(۳۱) **چاڑاکی** :- چھوٹے پراٹھے کے برابر روٹی بناکر اوپر اور نیچے خوب چربی دار گوشت کے ٹکڑے رکھیں جائیں اور فرائی پن میں ڈالا جائے جس کے نیچے انگارے ہوں ایک طرف پکنے پر الٹا کے رکھی جائے چربی پگھلکر تیل بن جائے گا جس میں روٹی معہ گوشت بھن جائیگی۔

(۳۲) **خمتہ سوئی** :- اگر چربی دار انتڑیوں کو چپاتی کے بیچ میں رکھکر پکایا جائے تو اس کو خمتہ سوئی کہتے ہیں ان چربیوں کو پگھلا کر پہلے چونڈیک بنا کر پھر چپاتی کے بیچ میں رکھا جائے۔

ٹکی (ٹکیگ)

ٹکی موٹے کیک کی طرح کی روٹی ہوتی ہے۔ اگر چھوٹی ہو تو برٹ کہتے ہیں۔ اکثر سفر کے لئے بناتے ہیں۔ اس کی بھی کئی قسمیں ہیں۔ اس کے پکانے کے دو طریقے ہیں۔

(الف) ایک برتن تانبے کا بنا ہوتا ہے۔ اس کا ڈھکنا نچلے حصے کے ساتھ خوب پیوست ہوتا ہے۔ آسانی سے جدا نہیں ہوتا۔ ٹکی کو اس میں ڈال کر بند کر کے اوپر نیچے انگارے رکھے جاتے ہیں۔ پکنے پر اسے نکالا جاتا ہے۔ یہ بہت اعلیٰ طریقہ ہے ٹکی صاف ستھری رہتی ہے۔ اور پکتی بھی اچھی ہے۔ اس برتن کو مشٹکی بچیپنی کہتے ہیں۔

(ب) ٹکی کو بنا کر توے پر قدرے پکنے دیتے ہیں پھر تھوڑی سخت ہونے پر راکھ میں کچھ وقت سینکنا چاہیئے۔ پھر گرم راکھ اوپر نیچے بچھا کر اور کچھ انگارے ڈالنے چاہئیں خیال رکھا جائے کہ انگارے ٹکی کو نہ لگنے پائیں ورنہ وہ حصہ جل کر سیاہ ہو جائے گا۔

(۱) **ٹکی یا برٹ** :- برٹ یا ٹکی خمیرہ اور بے خمیرہ دونوں قسم کی بنائی جاتی ہیں اس کی موٹائی تقریباً دو انچ اور گولائی جتنی چاہے مرضی کے مطابق رکھی جاتی ہے آٹے کو خوب سخت گوندھا جاتا ہے۔ نمبر (ب) کے طریقہ پر پکائی جاتی ہے۔

(۲) **اختہ مشٹکی** :- خالی مس ٹکی اکثر خمیرہ آٹے کو گوندھ کر بناتے ہیں۔ اس میں اکثر قدرے ہلدی بھی ڈالتے ہیں۔ خوشبو کے لئے شیرہ دم بھی ملاتے ہیں۔ اور قدرے گھی بھی مس ٹکی یا چینکی میں لگاتے ہیں۔ کناروں پر پتلی اور بیچ میں موٹی ہوتی ہے۔

(۳) **دھون دُکے ٹکی** :- گوندھتے وقت اس میں گھی اور دودھ پانی کے

عوض ڈالتے ہیں۔ کبھی کبھی انڈے کی زردی بھی ملاتے ہیں اور مندرجہ بالا کسی ایک
طریقے سے پکاتے ہیں۔ اس کو دھوں درے ٹکی کہتے ہیں۔

(۴) **چائے ٹکی** :- چائے ٹکی بہتر بناتے ہیں۔ پانی کی جگہ گھی اور دودھ
استعمال کرتے ہیں۔ اس میں چینی ڈال کر شیریں بناتے ہیں۔ نمک ڈال کر
نمکین بناتے ہیں۔ مثل ٹکی بھٹی میں پکاتے ہیں۔

(۵) پنیر ٹکی :- پنیر کے ساتھ اخروٹوں کا مغز ملا کر تیار کرتے ہیں۔ جس ٹکی
بھٹی یا توے پر مذکورہ بالا طریقے سے ٹکی بناتے ہیں۔ سردیوں میں پسند کی جاتی
ہے۔ یہ پنیر ٹکی کہلاتی ہے۔

(۶) شو پھینک ٹکی :- شو پھینک کو خمیر شدہ آٹے میں ڈال کر مذکورہ بالا دونوں
طریقوں سے پکاتے ہیں۔ اس کو شو پھینک ٹکی کہتے ہیں۔

(۷) سناپچی ٹکی :- (سناپچی (رجبن) کے بنانے کا طریقہ علیحدہ میں لکھا جائے گا۔)
بعض پیچ میں ڈال کر دونوں مذکورہ بالا طریقوں پر پکاتے ہیں اس کو سناپچی ٹکی کہتے ہیں

(۸) بعض ٹکی :- جنگلی بوٹی جس کو بعض کہتے ہیں۔ اگر ٹکی کے پیچ میں رکھ کر مذکورہ
بالا طریقہ پر پکائی جائے تو اس کو بعض ٹکی کہتے ہیں۔

(۹) شیخ ٹکی :- اگر کسی سبزی کو ابال کر پھر اخروٹوں کا مغز نمک اور ترشی ملا
کر مذکورہ طریقوں پر پکائی جائے تو شیخ ٹکی کہلاتی ہے۔

(۱۰) ثروڑائی ٹکی :- ثروڑائی گندم اور جو کے آٹے دونوں سے بنائی جاتی ہے۔
اخروٹوں کے مغز کو کوٹ کر کے پیچ میں رکھا جاتا ہے اور مذکورہ بالا طریقہ پر پکائی
جاتی ہے۔

(۱۱) پشور ٹکی :- گوشت کے قیمے میں مصالحہ اور پیاز وغیرہ ڈال کر گھی میں بھون لیا جاتا ہے،
اس کو اس ٹکی بھٹی میں مذکورہ بالا طریقہ پر پکاتے ہیں یہ پشور ٹکی کہلاتی ہے۔

(۱۲) ششش تکی :- یہ جتنا بڑا بنایا جائے اتنا ہی قابل تعریف ہوتا ہے۔ چونکہ یہ
بہت بڑا ہوتا ہے اس لئے توے پر نہیں پکایا جاتا ہے۔ زمین میں اس کے
سائز سے بڑا قالب کھودا جاتا ہے۔ اس میں بہت زیادہ لکڑی رکھ کر آگ جلاتے
ہیں تاکہ بہت مقدار میں انگارے اور راکھ جمع ہو جائے۔ آگ جلانے سے
پیشتر اس قالب میں ریت جمع کرتے ہیں۔ چونکہ ایک من آٹے کو ایک جگہ گوندھنا مشکل
ہوتا ہے۔ اس لئے مختلف برتنوں میں گوندھتے ہیں۔ اور پیڑا سخت بناتے ہیں۔
پھر چند تختوں کو جوڑ کر ٹکی اس پر بناتے ہیں۔ پھر اس قالب میں آگ کے اوپر کچھ
ریت ڈالتے ہیں۔ اس ریت پر ہوشیاری سے یہ ٹکی رکھ دیتے ہیں۔ اس کے اوپر بھی
گرم ریت ڈالتے ہیں۔ اس پر راکھ اور انگارے ڈال کر پکنے تک چھوڑ دیتے ہیں۔
مستوج کے علاقے کے سادات بعض اوقات نذر کے طور پر اس کو پکاتے ہیں۔

(۱۳) شوشپ ٹکی :- شوشپ ٹکی کے متعلق شوشپ کے عنوان میں دیکھا جائے

(۱۴) پھوشپاکی :- پتلا گوندھا ہوا پیڑہ بنایا جاتا ہے۔ اس کو تھوڑے چپٹا
گوندھا جاتا ہے۔ انگاروں کو پھیلا کر یہ ٹکی براہ راست انگاروں پر ڈالی جاتی
ہے۔ تھوڑے سخت ہونے پر اٹھاتے ہیں۔ پھر دوسری ٹکیوں کی طرح گرم راکھ اوپر
نیچے ڈال کر پکنے تک رہنے دیا جاتا ہے۔ ڈبل روٹی کی طرح (پھولی) ہوتی ہے
اور بوڑھے لوگ پسند کرتے ہیں۔ جلدی تیار ہوتی ہے۔

(۱۵) غوب ٹکی :- چربی جس کو غوب کہتے ہیں۔ آٹے کے ساتھ ملا کر گوندھا جائے پھر

قدرے پانی ملا کر اس کی ٹکی بنا کر مسٹکی یا چینی میں پکائی جائے اس کو غٹیٹ کہتے ہیں

ٹشوشپ (سمنک)

ٹشوشپ پیتڑو :- ٹشوشپ پیتیڑو بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ وطنی سفید گندم
سے کر دھویا جائے تاکہ گرد کا اثر باقی نہ رہے۔ پھر ایک برتن میں تین دن تک
گرم پانی میں بھگوئی جائے۔ جب گندم پھول جائے تو نکال کر چٹائی پر ڈھیر لگا کر
اوپر سے کپڑے اور درختوں کے پتوں سے ڈھانپ دیا جائے۔ خشک نہ ہونے دینا
چاہیئے۔ وقتاً فوقتاً اوپر پانی چھڑکا جائے۔ تین دن رکھنے کے بعد سبزہ پھوٹ
جائے گا۔ اس کو دانوں میں سے کر علیحدہ علیحدہ کر کے پھر ایک دن پہلے کی طرح ڈھانپا
جائے دوسرے دن پھر اسی طرح جدا جدا کر کے پانی چھڑک کر ڈھانپا جائے۔
تیسرے دن بھی یہ ہی عمل کرنا چاہیئے۔ اب سبزہ نکلنے کے بالکل قریب ہوگا اس کو
پھیلا کر دن کو دھوپ اور رات کو اوس میں رکھنا چاہیئے۔ یہ سب ملا کر نو دن ہوں
گے اس کو دن کو سورج کی دھوپ میں اور رات کو اوس میں رکھ کر سکھانا چاہیئے۔
اس کے برخلاف عمل کرنے سے شیرینی کم پیدا ہوتی ہے اور زیادہ رکھنے سے
ترشی پیدا ہوتی ہے۔ وطنی گندم سے بنا ہوا ٹشوشپ بہت میٹھا ہوتا ہے۔
نیم چھٹانک دو سیر آٹے کو میٹھا بنانے کے لئے کافی ہوتا ہے۔ جب خوب سوکھ
جائے تو پیس کر رکھنا چاہیئے۔ حسب ضرورت یہی نشاستہ تیار ہوگا۔ اس کو اگر دوسرے
آٹے میں ملایا جائے تو اس کو بھی شیریں بنا دے گا۔ سردی کے موسم میں اس سے
ٹشوشپ بنایا جاتا ہے جس کی کئی قسمیں ہیں۔ کرنیں والیں انگریز ڈاکٹروں
نے سکروی کے مرض کے لئے اس کو مفید پایا تھا۔ اور سبزی نہ ملنے کی صورت میں

یہ کام دے جاتا ہے۔ چترال کے لوگ اس کے مفادات سے زمانہ قدیم سے واقف
ہیں۔ اور سردیوں میں جب سبزی کم ہوتی ہے اس کو استعمال کرتے ہیں

(۱) **سادہ ٹشوشپ** :- سادہ ٹشوشپ بناتے وقت کھلے منہ والی دیگچی جس کو
شامیدن کہتے ہیں استعمال کرتے ہیں۔ اعلیٰ ٹشوشپ پیتیڑو نیم چھٹانک تک دو سیر
آٹے کو شیریں کرنے کے لئے کافی ہے۔ اگر خوب شیریں ٹشوشپ پیتیڑو نہ ہو تو
ایک چھٹانک ڈالا جائے۔ زیادہ مقدار میں ڈالنے سے ٹشوشپ پتلا رہ جاتا ہے
اس آٹے کو پتلا گوندھنا چاہیئے۔ چمچے سے آٹا ملا کر ایک جان بنایا جائے پھر
بڑے چمچے سے ہلاتے رہیں۔ بڑ ینیچ اس کے لئے ابھارتا ہے۔ دیگچی کے
پیندے سے لگنے نہیں دیتا ہے۔ جتنا کم ہو بہتر ہے۔ سارے وقت چمچہ چلاتے
رہنا چاہیئے۔ ایک گھنٹہ کے بعد آٹے میں سرخی نمایاں ہوگی۔ پھر جب سخت بنتے
ہیں اس کو نکال کر الگ رکھتے جائیں۔ ان کو رونڈو کہتے ہیں۔ رونڈو کو بہت سخت ہوتا
ہے جو ان کے دانتوں سے کھایا جاتا ہے۔ کمزور دانتوں کے بیچ میں پھنس جاتا ہے
ٹشوشپ تیار ہونے پر یہ ٹکڑے بھی ٹشوشپ کے بیچ میں رکھے جاتے ہیں۔ اس
کے بعد نرم آنچ پر تین چار گھنٹے تک پکانا چاہیئے۔ سارے وقت چمچہ ہلاتے رہنا
چاہیئے۔ جب تک اچھی طرح پکا ہوا نہ ہو۔ انگلی لگانے سے فوراً انگلی میں جلن
محسوس ہوگی۔ لیکن پوری طرح پکنے کے بعد انگلی میں خالی جگہ بنا کر اخروٹ کا تیل یا
بالائی ڈال کر کھایا جائے۔ بہت عرصہ تک رکھنے پر بھی خراب نہیں ہوتا ہے۔

ژوڑا تارٹ :- ژوڑا تارٹ بنانے کے لئے دو سیر آٹے کے لئے سوا پاؤ چار
مغز پیسے ہوئے اور نیم چھٹانک ٹشوشپ پیتیڑو درکار ہوتا ہے۔ پہلے پیسے ہوئے

اخروٹوں کے مغز کو دیگ میں ڈال کر چولہے پر چڑھائیے اور چمچے سے پھراتے رہیے جب تیل نکلے تو اس میں حسب ضرورت پانی ڈال کر یکجان کیجئے۔ اس میں آٹا اور شوشپ پشیرو ملا دیا جائے۔ یہ مکسچر نہ بہت سخت ہو اور نہ بہت پتلا ہو خستہ شوپک کے گوشپک (پیڑا) مانند ہونا چاہیئے۔ ڈیگ سے ہلاتے رہیئے۔ یہ جلد پکنے میں بہت وقت لیتا ہے۔ آنچ جتنی نرم ہو بہتر ہے۔ نیچے اور پہلوؤں میں نہیں لگنے دینا چاہیئے۔ اطراف سے کھرچ کر بیچ میں ڈالتے رہنا چاہیئے۔ جب پک جائے تو اس کا رنگ سرخی مائل ہوگا۔ اور تیل چھوڑنے لگے گا۔ یہ بھی دیر تک رکھا جاسکتا ہے۔

۳- زاغاٹاریٹ :- زاغاٹاریٹ کے پکانے کا طریقہ بھی مندرجہ بالا طریقے کی طرح ہے۔ صرف اخروٹوں کی جگہ دو پاؤ خالص چربی استعمال ہوتی ہے۔ یہ بھی بہت مزیدار ہوتا ہے۔

۴- دھوناٹاریٹ :- اگر چربی کی جگہ گھی استعمال ہو تو اس کو دھونا ٹاریٹ کہتے ہیں۔ اس کے پکانے کا طریقہ مندرجہ بالا کی طرح ہے۔

۵- شوشپ کاڑی :- ایک سیر آٹا اور نیم چھٹانک شوشپ پشیرو کو دیگچہ میں ڈال کر پانی ڈال کر پتلا مکسچر بنائیں۔ آنچ کم رکھ کر لکڑی کا چمچہ (چاٹو) آہستہ آہستہ ہلاتے رہیں۔ آخر پک کر سرخی مائل ہوگا۔ اور کچے آٹے کی بو اس میں نہیں رہے گی۔ تب اس کو چمچے سے گرم گرم پی کر سونا چاہیئے۔ خوب پسینہ آئے گا سردیوں میں زکام وغیرہ کے دور کرنے کے لئے مفید ہے۔ یہ دوا ہے۔ گھی گرم کرکے اس میں ڈالنے سے اور بھی اچھا لگتا ہے۔

۶- شوشپ ٹکی :- سیر آٹے میں نیم چھٹانک شوشپ پشیرو ملا کر

ٹکی بنائی جائے۔ اس کا پیڑا شوشپ سے قدرے سخت ہو۔ جس ٹکی پکچیمنی میں تھوڑا سا گھی لگا کر اس ٹکی کو اس میں رکھنا چاہیئے۔ پھر جس طرح مش ٹکی پکانے کا طریقہ لکھا گیا ہے۔ اسی طرح پکائیے۔ تیار ہونے پر مش ٹکی آپچیمنی سے نکال کر بالائی حصہ کو چاقو مار کر گرم گرم گھی اس پر ڈال کر دیگ میں رکھ کر جس کے نیچے کم آگ ہو۔ چمچے سے ہلاتے رہنے سے گھی میں مزید پکے گی۔ اور بہت لذیذ ہوگی۔

۷- ژی ماکی شوشپ :- سفید گندم کے آٹے کا گودا (شیرہ) نکال کر اسی شیرہ کو دودھ میں گوندھ کر سادہ شوشپ نمبر ۱ کی طرح پکایا جائے لیکن آنچ بہت کم رکھی جائے۔ آخر کار جب پک جائے گا۔ تو بالکل سفید ہوگا۔ اس کو ژماکی شوشپ کہتے ہیں۔

۸- ژیر ژوڑاٹاریٹ :- اخروٹ کے مغز کی جگہ اگر خوبانی کے مغز کو استعمال کریں۔ تو ژیر ژوڑا ٹاریٹ بنتا ہے۔

۹- خوسیئو زاغاٹاریٹ :- بعض شوقین لوگ خصی مرغا جس کو خوسی کہتے ہیں۔ جس کی جلد پر بہت زیادہ چربی ہوتی ہے۔ اس کی چربی استعمال کرکے ٹاریٹ بناتے ہیں۔ ایسا مرغ کمیاب ہوتا ہے۔ اور اعلیٰ خوراک ہے۔

کاڑی داش)

گوشت اور آٹے سے پتلا شوربا جیسا بناتے ہیں۔ جس کو فارسی میں آش کہتے ہیں اس کو ناشتہ (یا) اسی کے وقت کھاتے ہیں۔ معتبر گھرانوں میں بناتے ہیں۔ عزت مند لوگ بہت پسند کرتے ہیں۔ اگر اچھی بنائی گئی ہو تو اس گھر کی تعریف کرتے ہیں۔

اس کی بہت سی قسمیں ہیں۔ جو ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔

۱:۔ پچ مچ کڑی ۔ پہلے گوشت سے قیمہ بنا کر گھی میں داغ کرتے ہیں پھر اس کو دیگچی میں ڈالتے ہیں پھر اس میں سرخ رنگ لانے کے لئے ٹماٹر بھی ملاتے ہیں۔ نمک اور مرچ حسب دلخواہ ملاتے ہیں۔ بھُن جانے کے بعد پانی ڈال کر اُبالتے ہیں۔ دو تین دفعہ پانی ڈال کر خشک ہونے کے بعد گوشت نرم ہو جاتا ہے۔ بھُنا ہُوا قیمہ تیار کر کے ایک برتن میں رکھا جائے۔ پتیرا آٹے کا اشٹک ٹشاپک پکانے کے بعد ہاتھوں سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے توڑ کر دیگچے میں اُبلتے ہُوئے پانی میں ڈالتے ہیں۔ ان ٹکڑوں پر تھوڑا تھوڑا آٹا لگانا چاہئے تاکہ ایک دوسرے سے نہ لگ جائیں۔ تھوڑی ہی تھوڑی دیر کے بعد چمچے سے ان کو ہلاتے رہنا چاہیئے۔ پکنے پر کچے آٹے کی بو جاتی رہے گی۔ اس کے بعد تیار شدہ قیمہ اس میں ڈال دیا جائے۔ انگور کا سرکہ یا ترش انار کا پانی اس میں شامل کیا جائے۔

۲:۔ سونک کڑی ۔ اس کے پکانے کا طریقہ بالکل مندرجہ بالا طریقہ کے مطابق ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ روٹی بنانے کے بعد اس کو (پی تھولو) تختے پر رکھ کر چاقو سے نفراچو بیلن پر لمبی لمبی سویاں بناتے ہیں۔ سویاں جتنی باریک اور لمبی ہوں اتنی ہی بہتر ہوتی ہے۔ آج کل سویاں بنانے کی مشین ملتی ہے اس سے بنائی جائیں تو بہتر ہے۔ پکانے کا طریقہ بالکل وہی ہے جو اوپر ذکر ہُوا۔

۳:۔ اسپرو کاڑی ۔ خوب چربی دار گوشت چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر پانی میں خوب اُبالا جائے جب نرم ہو جائے تو خبرا کی طرح آٹے کی روٹی کاٹ

اس لئے سفید رہ جاتا ہے۔ نمک مرچ اور ترشی ڈالنے کے بعد تیار ہو جاتی ہے۔

۴:۔ ٹاو یا ڈاوڈاو ۔ گھی کو دیگچہ میں گرم کر کے قدرے سُرخ کرتے ہیں پھر اس میں پانی ملا کر آٹا اس میں ڈالتے ہیں۔ پکنے پر سرخ ہو جاتا ہے۔ اس میں نمک اور مرچ ڈال کر تیار کرتے ہیں۔ مریضوں کو بھی کھلاتے ہیں۔ پسینہ آور چیز ہے اس کو ٹاو کاڑی یا ڈاوڈاو کہتے ہیں۔

۵:۔ کاڑیک یا جوشٹس ۔ بکری کے گوشت کو بڑے بڑے ٹکڑوں میں کاٹ کر بڑی دیگ میں ڈال کر اُبالتے ہیں۔ نرم ہونے پر اس میں آٹا کافی مقدار میں ڈال کر پکنے تک اُبالتے ہیں۔ چمچے سے کھانے کے لائق پتلا رکھا جاتا ہے۔ اس میں نمک مرچ ڈالتے ہیں۔ کالاشٹی اس کو کاڑیک کہتے ہیں۔ دیر کے لوگ جوشٹس کہتے ہیں۔ اگر کوئی معاملہ فیصلہ کرنا ہو تو جوشٹس رات کو پکاتے ہیں۔ اور بیٹھ کر مصلحت کرتے ہیں۔ جوشٹس کو بہت پسند کرتے ہیں۔

۶:۔ چھیر کاڑی ۔ دودھ کو اُبال کر اس میں آٹا ملاتے ہیں خوب پکنے پر اس میں نمک یا چینی ڈالتے ہیں۔ اس کو چھیر کاڑی کہتے ہیں۔ بچوں کو اکثر کھلاتے ہیں۔

۷:۔ ٹریگانو ۔ قیمہ گزشتہ طریقہ پر تیار کرتے ہیں۔ (مٹر (کوٹھون) باقلہ (اندائو) نخود چنا (ناخوی) کسی ایک کے آٹے کو لے کر اس میں پانی ڈال کر ہاتھ پھیر کر چھوٹے چھوٹے مکئی کے دانوں کے برابر گولیاں بناتے ہیں۔ ان گولیوں کو پانی میں ڈال کر دیگچے میں ابالتے ہیں۔ پکنے پر قیمہ۔ ترشی۔ نمک اور مرچ ملاتے ہیں۔ اس کو ٹریگانو کہتے ہیں۔ سردیوں کے موسم کی خوراک ہے۔

موٹی بطخوں کو دیگ میں اُبالتے ہیں۔ نرم ہونے پر نیم کوفتہ گندم اس میں ڈالتے ہیں۔ خوب ابالتے ہیں۔ نرم آنچ پر ساری رات اُبلتے ہیں۔ چمچے سے ہلاتے بھی ہیں تاکہ تہ کو نہ لگے۔ پھر مرچ نمک اور قدرے ترشی ملاتے ہیں۔ اس کو لاتریک کہتے ہیں۔ حلیم کی طرح ہوتا ہے۔

۹:۔ **شوشپ** کاڑی۔ شوشپ کاڑی کا ذکر شوشپ کے عنوان میں بیان کیا گیا ہے۔

۱۰:۔ **چمبور کاڑی**۔ چمبور سوکھی ہوئی خوبانی کو کہتے ہیں۔ ان کو پانی میں ڈال کر اُبالتے ہیں۔ گرم گرم پینے سے زکام کے مریض کو فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کو چمبور کاڑی کہتے ہیں۔ مندرجہ بالا سب کو پتلا بناتے ہیں۔ اور چمچے سے پیتے ہیں۔

گرنج (چاول)

چاول بھی کئی طرح پر پکاتے ہیں۔ دسترخوان کی زینت چاول کی موجودگی پر منحصر ہے۔ اس کے بغیر کوئی بھی دعوت مکمل نہیں ہوتی ہے۔

۱:۔ **یخنتی**۔ چاولوں کو خوب دھوکر دیگچے میں ڈال کر کم پانی میں ابالنا چاہیئے۔ پانی خشک ہونے پر گھی کو فرائینگ پان میں گرم کرکے پیاز بیچ میں ڈال کر داغ ہونے کے بعد چاولوں کے اُوپر ڈال کر دم کرنا چاہیئے۔ خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ چاولوں کو بہت نہ اُبالا جائے تاکہ دانے الگ الگ رہیں اس کو یخنتی کہتے ہیں۔

۲:۔ **پوشوردتی گرنج**۔ مرغی یا بطخ یا کوئی دوسرا شکار یا خوب چربی دار گوشت اُبالا جائے۔ گوشت نرم ہونے کے بعد گوشت کو نکالا [illegible]

پکایا جائے۔ گوشت کو چاول کے بیچ میں رکھا جائے۔ اس کو پشوردتی گرنج کہتے ہیں۔

۳:۔ **چھیر گرنج**۔ چاولوں کو دودھ میں خوب اُبالا جائے۔ دودھ کی مقدار اتنی ہو کہ چاول خوب گل جائیں اور دانہ دار نہ رہ جائیں۔ کھیر کی طرح نرم ہو جائیں۔ اس کو بڑی پلیٹ میں ڈالنے کے بعد اس پر گرم کیا ہوا مکھن بھی ڈالتے ہیں۔ بعض وقت سنابھی اور ملائی بھی اس پر ڈالتے ہیں۔ اس کو چھیر گرنج کہتے ہیں۔

۴:۔ **خوشکہ**۔ چاولوں کے ساتھ اگر ماش ملا کر پکائی جائے اور گھی داغ کیا جائے تو اس کو خوشکہ کہتے ہیں۔ عام چاولوں سے قدرے نرم پکے تو پسند کرتے ہیں۔

۵:۔ **شُولہ**۔ خوب چربی دار گوشت کو دیر تک ابال کر اس میں چاولوں کو بھی ڈال دیا جائے اور دیر تک اُبالا جائے۔ گوشت جتنا نرم ہو کر اس میں ملے اتنا ہی بہتر ہے اس کو خشک نہیں کرتے بلکہ پانی ابھی اس میں ہوتا ہے کہ اس کو نکال لیتے ہیں۔ چمچے سے کھایا جاتا ہے۔ اس کو شولہ کہتے ہیں۔

۶:۔ **بت**۔ چاولوں کو خوب ابال کر نرم کریں۔ پانی ختم ہونے پر تیار ہوتا ہے اکثر مریضوں کو کھلاتے ہیں۔ اس کو بت کہتے ہیں۔ اس پر کسی قسم کا سالن ڈال کر کھاتے ہیں۔

۷:۔ **کوچوڑی**۔ اگر چاولوں میں ماش ملا کر ابالا جائے اور یکجان کیا جائے تو اس کو کوچوڑی کہتے ہیں۔ تیار ہونے پر اس پر مکھن یا گرم گھی ڈال کر کھاتے ہیں اس کو بھی چمچے سے کھایا جاتا ہے۔

۸:۔ **قورتاب**۔ اگر کوچوڑی کو تھوڑا سا سخت پکا کر اس کے اوپر قورت گھی ڈال دیا جائے تو قورتاب کہتے ہیں۔

۱۔ **خام شوربہ** ۔ چربی دار گوشت کو پانی میں اُبال کر خام شوربہ تیار کرتے ہیں۔ اس میں نمک مرچ کے علاوہ گھی یا دوسرا مصالحہ نہیں ڈالتے۔ مریضوں کو بھی کھلاتے ہیں۔ اشلک شاپک اس میں ڈال کر کھاتے ہیں۔

۲۔ **شوربا** ۔ عام شوربہ بناتے وقت گوشت کے ٹکڑوں کو پیاز، مرچ، ٹماٹر، ہلدی ڈال کر بھون لیتے ہیں۔ بھوننے کے بعد اس میں زیادہ پانی ڈال کر ابالتے ہیں۔

۳۔ **الووغ** ۔ گوشت کے ٹکڑوں کو بھوننے کے بعد زیادہ پانی ڈالتے وقت آلوؤں کو چھیل کر اس میں ڈالتے ہیں۔ اور ابال کر پکاتے ہیں۔ اس کو آلووغ کہتے ہیں۔

۴۔ **کادیروغ** ۔ کادیر نام کے جنگلی سبزی کے سکھائے ہوئے پھولوں کو پانی میں اُبالتے ہیں۔ اس میں چربی دار گوشت ڈالتے ہیں۔ دیر تک اُبالتے رہتے ہیں۔ اس میں فقط نمک اور کالی مرچ ملاتے ہیں۔ بہت سی تکلیفوں کے لئے دوا بھی ہے۔

۵۔ **کاہکوغ** ۔ مرغی کو ٹکڑے ٹکڑے کرکے مذکورہ طریقہ پر بھون لیتے ہیں پھر زیادہ پانی ملا کر اُبالتے ہیں۔ اُبلتے وقت چند انڈوں کے چھلکے اتار کر سالم اس پانی میں ڈالتے ہیں۔ اس کو کاہکوغ کہتے ہیں۔

۶۔ **کوڑدچوغ** ۔ اگر مرغی کے چوزوں کو مندرجہ بالا طریقہ پر پکائیں تو اس کو کوڑدچوغ کہتے ہیں۔ گرمیوں کے موسم مرد تیخ یعنی فہرانہ کے وقت اشلک شاپک کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

۷۔ **الیوکونوغ** ۔ اگر خالی انڈوں کا اسی طرح کا شوربہ تیار کرلیں تو اس کو الیوکونوغ کہتے ہیں۔

۸۔ **پاٹنگوڑوغ** ۔ پاٹنگڑ یعنی ٹماٹروں کو نمک مرچ لگا کر گھی میں بھوننے کے بعد اور زیادہ پانی ڈال کر شوربہ بناتے ہیں۔ اس کو پاٹنگوڑوغ کہتے ہیں۔

۹۔ **سُوداس** ۔ گوشت کا قیمہ بھون کر تیار کرکے چاول پکایا جائے جب دانہ دار پک جائے صرف ایک کنی باقی رہ جائے تو یہ قیمہ بھی اسی میں ملایا جائے دو حصہ چاول میں ایک حصہ بھُنا ہُوا قیمہ ملایا جائے۔ پھر گھی گرم کرکے داغ کرنے کے بعد دم کرنا چاہیئے بہت لذیذ ہوتا ہے۔

۱۰۔ **گرنخوغ** ۔ پانی میں چاولوں کو اُبال کر بہت پتلی خوراک بنائی جاتی ہے۔ جلاب کرانے کے بعد کھلائی جاتی ہے۔ پرہیزی خوراک ہے۔

۱۱۔ **ڑوڑو** ۔ شنفتل کے ساتھ چاولوں کو ملا کر پکاتے ہیں۔ یہ اکثر بہار کے موسم میں غریب لوگ پکاتے ہیں۔ اس کو ڑوڑو کہتے ہیں۔

چاولوں کی تین اقسام چترال میں اگائی جاتی ہیں۔

۱۔ **لسباتی** ۔ یہ بہت باریک اعلیٰ قسم ہے۔ اس میں خوشبو بہت ہوتی ہے۔ اگر کسی گھر میں پکائی جائے تو بہت دُور تک خوشبو جاتی ہے۔ کئی میل تک اس کی خوشبو جاتی ہے۔

۲۔ **بی ین** ۔ یہ دوسرے نمبر پر ہے۔ یہ بیج بکھیر کر اگایا جاتا ہے۔ ٹرانس پلانٹ نہیں کیا جاتا۔ موسم میں سب سے پہلے تیار ہو جاتا ہے۔

۳۔ **نالی** ۔ یہ موٹی موٹے قسم کا چاول ہے۔ ٹرانس پلانٹ کرنے سے اگایا جاتا ہے۔ فصل بہت دیتا ہے۔

زہ (سالن)

روٹی کے ساتھ کھانے کے لئے مختلف سالن بناتے ہیں۔ ان میں پانی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے اس لئے چمچے سے پئے جاتے ہیں۔ مگر لوگ روٹی کے ٹکڑے اس میں ڈال کر بھگو کر کھاتے ہیں۔ اس کی چند قسمیں ہیں۔

۹:۔ سورموڑلوغ۔ گندم کے دانے زرد ہونے سے پیشتر ان کے سروں کو گرم راکھ جس کو چھوردڑی کہتے ہیں۔ میں ڈال کر پکاتے ہیں پھر مندرجہ بالا طریقہ پر شوربہ بناتے ہیں۔ اس کو سورموڑلوغ کہتے ہیں۔

ترکاری کو گاڑھی بنانے کے لئے کچھ آٹا پانی میں حل کر کے اس میں ملاتے ہیں۔ یہ خیال رہے کہ یہ حل شدہ آٹا پک جائے۔ خام آٹے کی بو باقی نہ رہے اس کو خنجو کہتے ہیں۔

پُشُور (گوشت)

گذشتہ بعض کھانوں میں گوشت بھی ملایا گیا ہے لیکن پھر بھی کچھ مزید طریقوں پر گوشت پکایا جاتا ہے درج ذیل ہیں۔

۱:۔ ران دیٹرو۔ چکور۔ مرغی۔ بٹیخ۔ فاختہ اور مواشیوں کے سینے کے گوشت کو لوہے کا سیخ پر لگا کر انگاروں پر رکھ کر پکاتے ہیں۔ سیخ کو جلدی جلدی پھراتے ہیں تاکہ گوشت کے سب اطراف برابر پکتے جائیں۔ اگر آگ تیز ہو گی تو اوپر کا حصہ پک جائے گا لیکن اندر والا حصہ خام رہ جائے گا۔ ایسے گوشت کو خام سوی کہتے ہیں۔ اس گوشت پر چاقو سے لکیریں ڈال کر نمک اس پر چھڑکتے ہیں۔ ترشی کے لئے دہی بھی لگاتے ہیں اگر گوشت بہت چربی والا ہو تو مکھن بھی لگاتے رہتے ہیں۔

۲:۔ چاڑی۔ چونکہ زیادہ چربی والے گوشت سے چربی پگھل کر گرتی ہے اس لئے اس سیخ کے نیچے فرائی پین رکھتے ہیں۔ اور اس میں پراٹھے کے برابر روٹی کا پیڑا رکھ دیتے ہیں اس چربی سے وہ روٹی پک جاتی ہے اس کو چاڑی کہتے ہیں۔ ران دیٹرو کی ایک ایسا طعام ہے جو حکمرانوں کے سامنے پکایا جاتا ہے۔ کوئی معتبر شخص خود اس کو پکاتا ہے پکتے وقت بھی اس کے ٹکڑے جو پک گئے ہوں کاٹ کاٹ کر کھاتے رہتے ہیں گوشت کو سیخ پر بے ڈھنگے نہیں لگاتے۔ پرندوں کو جب ران دیٹرو کرتے ہیں تو ان کی ٹانگوں کو دونوں بازوؤں میں اٹکا دیتے ہیں۔ جس کو کریم کوئی ٹوربک کہتے ہیں۔

۳:۔ لوڑیاں۔ گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے گھی میں بھونتے ہیں اس میں بقدر ضرورت نمک۔ پیاز۔ مرچ اور ہلدی بھی ڈالتے ہیں۔ بھننے کے بعد گوشت نرم نہ ہو جائے تو پانی ملا کر ابالتے ہیں۔ دو دفعہ پانی ملا کر خشک کرتے ہیں۔ پانی خشک ہونے پر اس کو خستہ یا اشلک شاپک پر ڈال کر کھاتے ہیں۔ بھونے کو لوڑیک کہتے ہیں۔

۴:۔ الیوکول ٹڑیال۔ اگر مندرجہ بالا میں انڈے بھی ملائے جائیں تو اس کو الیوکول ٹڑیال کہتے ہیں۔ انڈوں کو آخر کا پانی خشک کرنے کے بعد ملایا جاتا ہے۔

۵:۔ یخنی۔ اگر گوشت کو پانی میں ابال کر باہر رکھا جائے تو اس گوشت کو یخنی کہتے ہیں۔ ابالتے وقت اس میں نمک بھی ڈال دیا جاتا ہے۔ یہ سفر میں زاد راہ کے لئے ساتھ لیتے ہیں۔ اس کو اکثر ٹھنڈی حالت میں ٹکی کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

۶:۔ توادیرو۔ گوشت کے بڑے ٹکڑے کو توے پر پکاتے ہیں۔ پراٹھا پکانے کے توے پر کچھ گھی ڈال کر داغ ہونے پر اس گوشت پر نمک۔ مرچ اور ترشی ڈال کر اس گھی میں پکاتے ہیں۔ اس کو تواد یرو کہتے ہیں۔

۷:۔ شوراپادیرو۔ کمزور جانور کے گوشت کو ابالنے کے بعد اخروٹوں کے مغزوں کو پیس کر میدہ بناتے ہیں۔ اس کو پیناٹی کہتے ہیں۔ پیناٹی میں تھوڑا پانی ملا کر شوراپ بناتے ہیں۔ ابلے ہوئے گوشت کو اس میں ڈال کر اس میں نمک مرچ اور کڑے بھونے پیاز اور ترشی ملا کر کھاتے ہیں۔ اس کو شوراپ

دیگ کہتے ہیں۔ غریبوں کی خوراک ہے۔

۸۔ سوکوٹ ورغنو۔ سالم دنبے کے گوشت کو لے کر خوب صاف کرنے کے بعد اس کے اندر چاول ڈالتے ہیں۔ اس میں نمک مصالحہ وغیرہ سب ڈالتے ہیں اور چیرے ہوئے گوشت کے حصے کو سی دیتے ہیں۔ اس گوشت پر نمک مرچ اور ترشی لگاتے ہیں گرم تندور میں جس میں جلتی ہوئی آگ نہ رہ جائے اتارتے ہیں۔ پھر اوپر سے تندور کو بند کر دیتے ہیں۔ گوشت اور چاول خوب پک جاتے ہیں۔ بڑی دعوت پر یہ تیار کیا جاتا ہے۔ سالم حالت میں مہمانوں کے سامنے لایا جاتا ہے۔

۹۔ سنگ میر۔ گوشت کا قیمہ کرکے سالن بنانے کو سنگ میر کہتے ہیں۔

شخ (ترکاریاں)

ترکاری بہت سی باغ میں اگائی ہوئی اور بعض جنگلی سبزیوں سے پکایا کرتے ہیں۔ اگرچہ سب سبزیوں کے پکانے کا طریقہ یکساں ہے پھر بھی بعض کے پکانے میں کچھ فرق ہے۔ (۱) سوکون (میتھی) (۲) گندانہ (۳) شادوں (۴) کلرٹم (بند گوبھی) (۵) شخ (۶) زوم شاخو (۷) منغور (۸) تخریکو نسرو (۹) گل گلاٹی (۱۰) الوپاز (۱۱) خلی خیلی (۱۲) پی چھی لی (۱۳) کو نخ (۱۴) دارکو نڈرخ (۱۵) یودیا غوزو (۱۶) شفتل (۱۷) لانرو
ان سب قسم کی سبز ترکاریوں کو پانی میں ابالا جاتا ہے پھر دیگ میں سے نکال کر دارخاچی (بڑا چاقو نما آلہ) سے مار مار کر چھوٹے ٹکڑے بناتے ہیں۔ اس کے بعد گوشت کے ٹکڑوں دیگچے میں ڈال کر نمک مرچ ڈال کر گھی میں بھون لیتے ہیں۔ پھر پانی ملا کر ابالتے ہیں جب گوشت نرم ہوجائے تو پانی کو ابال کر خشک کرکے جب بھنا ہوا گوشت گھی میں رہ جائے تو سبز ترکاری جو تیار رکھی ہے شامل کرکے بھون لیتے ہیں۔ ساگ تیار ہوجاتا ہے۔

(۱) اڈوک (ریشہ) (۲) اوغنی اڈوک (کدو) (۳) شاڈموا (شلغم) (۴) پالی گن (بینگن) (۵) لب لبو (چقندر) (۶) خشگوم (گاجر) (۷) موڈکورک کا ڈم (۸) پلوغ (سیب)
مندرجہ بالا کو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بناتے ہیں۔ گوشت بھوننے کے بعد ان میں سے کسی ایک کو اس میں ڈالتے ہیں۔ تھوڑا عرصہ بھوننے کے بعد پانی ڈال کر ابالتے ہیں جب پانی خشک ہوجائے تو تیار ہوجاتا ہے۔ خیال رکھا جائے کہ ساگ کے ٹکڑوں کو ابال کر یا چمچ سے مار کر بالکل میدہ نہ کیا جائے۔

(۱) قوچی (گوچھی، کھمبی) (۲) برانگ گالو (۳) شوٹھی (۴) شونسرگ ۔ یہ چار قسم کے مشروم جنگلی پائے جاتے ہیں۔ ان کو دھونے کے بعد بھنے ہوئے گوشت میں ڈال کر بھون لیتے ہیں۔ تھوڑا سا پانی ڈال کر پھر خشک کرنے پر سالن تیار ہوتا ہے۔ ان کو اگر بغیر گوشت بھی پکایا جائے تو لذیذ ہوتے ہیں۔ برانگ گالو کو بعض دفعہ دودھ میں بھی پکاتے ہیں۔ مندرجہ بالا سب ناموں کے ساتھ اگر شخ کا لفظ لگایا جائے تو اس سبزی کی ترکاری کا نام ہوجاتا ہے۔ جیسے برانگ گالو شخ مندرجہ ذیل اجناس کو پانی میں ابال کر رکھ لیتے ہیں سرد ہونے کے بعد اخروٹوں کے مغز کے ساتھ کھاتے ہیں۔ (۱) لب لبو (چقندر) (۲) خشگوم (گاجر) (۳) شاڈموا (شلغم) (۴) سوراموڑ کورک کا ڈم (۵) موڑاموڑ کورک کا ڈام (۶) اڈوک یا چیک ۔ وطنی بیٹھے کو گرم راکھ میں ڈھانپ کر اوپر انگارے رکھ چھوڑتے ہیں۔ صبح کو پک کر تیار ہوگا۔ باہر رکھنے سے ٹھنڈا ہوکر کھانے کے لئے تیار ہوگا۔

پلونڈی (زاد راہ)

سفر کو جاتے ہوئے اکثر ایسی چیزوں کو ساتھ لیا جاتا ہے۔ جو بہت دنوں تک خراب نہ ہوں

اور لے جانا بھی آسان ہو۔ اس لئے مندرجہ ذیل ایسی خوراک ہیں۔

۱:۔ **کلیچہ**۔ کلیچہ بنانے کے لئے آٹے کا گودہ نکالا جاتا ہے۔ پھر آٹے کو گھی میں گوندھا جاتا ہے۔ پیڑے کا تھوڑا سا حصہ لے کر مخروطی شکل کی ٹکیہ بنا کر اس کے پہلوؤں پر چاقو سے لکیریں ڈالتے ہیں۔ گاؤدم سرے کو تین انگلیوں سے پکڑ کر اس کو نیچے دباتے ہیں۔ ایک چھوٹی ٹکیا جس کے وسط میں نشیب ہو اور کنارے اونچے ہوں بن جاتی ہے۔ چاقو سے بنائی ہوئی لکیریں بھی کناروں پر نمایاں نظر آتی ہیں۔

۲:۔ **معمولی کلیچہ**۔ اگر گھی کی جگہ گوندھتے وقت پانی ملایا جائے تو ادنیٰ قسم کا کلیچہ بنتا ہے۔ ان کو گرم شدہ تنور میں لگا کر پکاتے ہیں۔ یہ نسبتاً ذرا سخت ہوتے ہیں۔

۳:۔ **شی شار**۔ آٹے کا گودہ نکال کر اس کو گھی اور دودھ میں گوندھتے ہیں۔ پیڑا خوب سخت رکھتے ہیں۔ اور نمک ملاتے ہیں۔ اس کا بہت چھوٹا ٹکڑا لے کر اس کو چھاج کے اوپر رکھ کر تین انگلیوں سے اس کو دبا کر اپنی طرف کھینچتے ہیں جس سے چھوٹی کھجور نما شی شار بن جاتا ہے۔ اس پر چھاج کی لکیریں بھی پڑ جاتی ہیں اس کو گرم گھی میں فرائی پین میں ڈال کر پکاتے ہیں۔ آگ نرم رکھتے ہیں جس کی وجہ سے اس کا رنگ سفید رہ کر بھی پک جاتا ہے۔ چائے کے ساتھ بہت اچھے لگتے ہیں۔

۴:۔ **شیریں شی شار**۔ اگر نمک کی جگہ پیڑے میں پسی ہوئی چینی ملا لی جائے تو شیریں شی شار کہلاتے ہیں۔

۵:۔ **معمولی شی شار**۔ معمولی شی شار آٹے کو خمیرہ کر کے اس میں تھوڑی سی ہلدی اور نمک ملا کر بناتے ہیں۔ پوڑوں کے اوپر رکھ کر بیلنے سے اس پر پوڑوں کے سوراخوں کے نشان رہ جاتے ہیں۔ ان کو گرم شدہ گھی میں پکاتے ہیں

رنگ سرخی مائل ہو جاتا ہے۔

۶:۔ **سمبوسہ**۔ آٹے کو نرم شی شار کے مطابق تیار کر کے اشکل نما پک چھوٹی سائز کا بنا کر اس میں بھنا ہوا قیمہ ڈال کر روٹی کے درمیان میں تہ کریں پھر اس کی دونوں طرفوں کو درمیان تک لا کر ایک دوسرے سے ملائیں۔ تکونی شکل بن جائے گی پھر تکونوں کے بیس ([illegible]) کو چاقو سے کاٹ لیں۔ اس کو گرم گھی میں تلنا چاہیے آگ نرم رکھنے سے سفید رنگ کا پکے گا۔

۷:۔ **خستہ سمبوسہ**۔ اگر خستہ گوندھے ہوئے آٹے کا سموسہ بنانا ہو تو ترکیب وہی ہے جو اوپر بیان کی گئی ہے۔ لیکن یہ چنداں اچھا نہیں ہوتا۔ سابقہ طریقہ سے بنا ہوا سموسہ اس کی نسبت نازک ہوتا ہے۔

۸:۔ **ٹکی کھینی**۔ ٹکی اور کھینی بھی سفر میں ساتھ لے جاتے ہیں۔ ان کے بنانے کے طریقے پہلے بیان ہو چکے ہیں۔ وہاں پر دیکھا جائے۔

اشکار (شکار)

شکار دل بہلانے کا ایک اچھا مشغلہ ہے ہر شکاری جانتا ہے کہ شکارگاہ میں دنیا کے دھندوں سے دور دل کتنا خوش ہو جاتا ہے۔ بعض شکاری انگریزوں کی تقلید میں فقط بڑے سینگ والا جانور مار کر شروتی حاصل کرنے کی خوشی پر اکتفا کرتے ہیں لیکن چترالی اس کے ساتھ پکنک کا مزہ بھی شامل کرتے ہیں۔ اور شکار کے گوشت کو وہیں کسی چشمے یا ندی کے کنارے پر بیٹھ کر پکاتے ہیں۔ اور خوشی خوشی کھاتے ہیں۔ یہ شکار کے لطف کو دوبالا کر دیتا ہے۔ ہر شخص اپنی پسند کا گوشت پکاتا ہے۔ اس کا ذکر بھی خالی از دلچسپی نہ ہوگا۔

۱:- **پھراپاچیٹیک** - گوشت کو پتلا کاٹ کر اس پر نمک چھڑک کر انگاروں پر رکھا جاتا ہے۔ جس پر وہ پک جاتا ہے۔ اکثر اس کو بہت خشک نہیں کیا جاتا۔ بلکہ خون کا اثر باقی رہتا ہے۔ کہ کھایا جاتا ہے۔

۲:- **راندیڑو** - کسی درخت کی سیدھی باریک شاخ کو سیخ بنا کر اس پر راندیڑو بناتے ہیں گوشت پر فقط نمک ڈال کر سیخ کو آگ کے سامنے گھماتے رہنے سے راندیڑو تیار ہو جاتا ہے۔

۳:- **چکری باچیک** - چربی دار انتڑیوں جن کو چکری شنگور کہتے ہیں صاف کر کے ان کے بیچ میں گوشت کے ٹکڑے بھر کر سیخ پر لگا کر بھونتے ہیں۔ خوب لذیذ ہوتی ہے۔

۴:- **سنگ تاب** - پتھر کی دو سلیٹوں کو آگ میں رکھ کر خوب گرم کرتے ہیں گرم کرنے کے بعد گوشت پر نمک لگا کر ایک سلیٹ اُوپر اور ایک اس گوشت کے نیچے رکھتے ہیں اُوپر والی سلیٹ پر بھاری پتھر رکھتے ہیں۔ کچھ وقت کے بعد کباب تیار ہو جاتا ہے جس کو سنگ تاب کہتے ہیں۔

۵:- **غوبانو شوربا** - شکار کئے بڑے جانور کے شکم کو صاف کر کے اس کے بیچ میں گوشت کے ٹکڑے اور پانی ڈال کر دونوں سروں کو باندھ کر بند کر کے نرم آگ کے نیچے دباتے ہیں جس سے خوب شوربا ہوتا ہے۔

٦:- **شوماش** - اکثر دستور ہے کہ دل گردے اور جگر کو کوئلوں یا سیخ پر پکا کر گھر والوں یا دوستوں کے لئے تحفہ لاتے ہیں اس کو شوماش کہتے ہیں اکثر سیخ پر لگا کر شعلوں پر پکاتے ہیں۔ کہا جاتا ہے لاشیغون لسی۔ بروک نے نسی"

یعنی جگر شعلہ پر پکتا ہے اور گردے اس کے ساتھ ہوتے ہیں۔ اگر شکار سے شوماش بنایا جائے تو گلہ کیا جاتا ہے۔

کھانوں کے ذریعہ علاج

زمانہ قدیم سے چترال میں اکثر مرضوں کا علاج کھانوں سے کیا جاتا ہے۔ اس کو تفصیل وار لکھنے کے لئے علیحدہ کتاب درکار ہے۔ خاص قسم کی غذا مریض کو کھلا کر اس کے اثر کو دیکھ کر مرض کی تشخیص کرنا معقول طریقہ ہے۔ اکثر اسماعیلی پیر اس فن میں ماہر ہوا کرتے تھے۔ علاج بھی مختلف کھانوں سے کیا جاتا تھا۔ اگر کسی نے اس فن کو تفصیل وار لکھا تو دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔ بعض اقسام کے کھانے جو دواتی کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ ان کا ذکر جا بجا سابقہ صفحوں پر ہوا ہے۔ لیکن جو بچ گئے ہیں وہ یہاں درج کئے جاتے ہیں۔

۱:- **کاڑی** - اگر کسی کی طبیعت علیل ہو تو اس کے لئے کاڑی تیار کی جاتی ہے اگر اس میں کوئی بوٹی وغیرہ ڈال کر کسی خاص مریض کے لئے بنانا ہو تو اکثر شاد کاڑی تیار کی جاتی ہے۔

۲:- **غے لی غے لیوغ** - اگر جسم پر چھوٹے چھوٹے دانے نکل آئیں شل خسرہ وغیرہ تو کاڑی میں غے لی غے لی ملائی جاتی ہے۔ یہ گلے اور دہن کے دردوں میں بھی مفید ہوتا ہے۔

۳:- **شوخ شکوغ** - ڈائریا کا علاج کرتے وقت کاڑی میں شوخ نمک ملاتے ہیں۔ ڈائنیٹری میں بھی مفید ہے۔

۴۔ **خرخاڑپچوغ**۔ طالب علموں کی زبان بخوبی چلانے کے لئے خرخاڑوح کاڑی میں ڈالتے ہیں۔

۵۔ **کاویردرے کاڑی**۔ اگر کادیر کاڑی میں ڈال دیا جائے تو ڈایریا اور دالینٹری میں مفید ہے۔ دانتوں کے درد میں بھی مفید ہے۔

۶۔ **پاچی روآبادا**۔ ابادا کو اگر سیخ پر لگا کر آگ کے سامنے روسٹ کر کے کھایا جائے تو ڈائی سنٹری کے لئے مفید ہے۔

۷۔ **بوڑیرشوپھینک**۔ شوپھینک کو اگر گھی میں تل کر کھایا جائے۔ تو ڈایریا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

۸۔ **ڈرموپھوٹہ خوشکہ**۔ اگر خوشکہ میں انار کے چھلکے پیس کر ڈالے جائیں تو ڈائنٹری اور ڈایریا دونوں میں مفید ہے۔

۹۔ **کھانسوغ**۔ کھانس (مونگ) کو خوب اُبال کر اس میں کافی مقدار میں پیاز اور مرچ ملا کر گرم گرم زکام کا مریض پی لے اور لحاف اوڑھ کر سو جائے تو خوب پسینہ آ کر مریض شفا پاتا ہے۔

۱۰۔ **چمبور کاڑی**۔ چمبوروں یعنی خشک خوبانیوں کو اُبال کر پیا جائے تو مذکورہ بالا اثر کرتا ہے۔ زکام اور کھانسی کے لئے نہایت مفید ہے۔

۱۱۔ **شوشپ کاڑی**۔ اس کے پکانے کا ذکر شوشپ کے عنوان میں گذر چکا ہے۔ یہ بھی زکام کی حالت میں مفید اور پسینہ لاتا ہے۔ قبض کشا بھی ہے۔

۱۲۔ **موترچ کاڑی**۔ اگر ڈاؤڈاو کاڑی میں موترچ ڈال دیا جائے تو کمر کے درد کے لئے مفید ہے۔ اگر گانی موترچ ہو تو مچگو کے لئے نہایت اعلیٰ دوا ہے۔

۱۳۔ **گی نے نی موترچ کاڑی**۔ موترچ یا گی نے نی موترچ کاڑی میں تیار کرنے سے قوت باہ کے لئے مفید غذا تیار ہوتی ہے۔

۱۴۔ **پاچی روالیوکون**۔ انڈے کو آگ کے سامنے رکھ کر پکا کر کھانے سے دانت کا درد اچھا ہو جاتا ہے۔

۱۵۔ **ہیچوبچہ مکھن**۔ مکھن میں اگر پسا ہوا تخم جس کو گٹ داد بھی کہتے ہیں ڈال کر کھانے سے پیٹ کا درد رفع ہو جاتا ہے۔

۱۶۔ **تازہ مسکہ**۔ تازہ مسکہ جس کے بنانے کا ذکر دودھ کے بیان میں گزر چکا ہے رفع قبض خصوصاً بچوں کے لئے بہت مفید قبض کشا ہے۔

۱۷۔ **برموغوتیل**۔ اخروٹ کے مغز کا بغیر گرم کئے تیل نکالا جائے بچوں کے لئے قبض کشا ہے۔

۱۸۔ **پرانو کا ہکودم پخت**۔ چند سال پرانی مرغی کے اندر ہر قسم کا مصالحہ ڈال کر دیگچی کا ڈھکنا اچھی طرح بند کر کے پکانے سے مقوی طعام تیار ہوتا ہے۔ اس میں گھی بھی ڈالا جاتا ہے۔ اعصاب کی بیماری کے لئے مفید خیال کیا جاتا ہے۔

۱۹۔ **شوتوغ**۔ پھر شٹنگ کو پانی میں اُبال کر اس میں قدرے مکھن بھی ڈال کر پیا جائے۔ زکام اور اعضاء شکنی کے لئے مفید ہے۔

۲۰۔ **ماچھی مدور**۔ ماچھی مدور قاطع سفرا ہے۔ اس کا ذکر دودھ کے بیان میں گزر چکا ہے۔

۲۱۔ **گزگز**۔ ستاچی میں اگر گزگز پیس کر ڈال دیا جائے تو قوت باہ کے لئے مفید ہے۔

۲۲۔ **مامیسخ**۔ اگر ستاچی میں مامیسخ ڈالا جائے تو درد دور کرنے کے لئے مفید ہے

متفرق کھانے

بعض کھانے جو گذشتہ صفحوں میں نہیں لکھے گئے ہیں۔ ذیل میں درج کئے جاتے ہیں۔

۱:۔ **شے نیک**۔ سادہ ٹکی کے اوپر والے حصہ کو چاقو سے کاٹ کر جدا کیا جائے ٹکی کے نرم حصہ کو چمچے سے مار مار کر ریزہ ریزہ کیا جائے۔ اس پر مزاج کے مطابق نمک چھڑک کر یا شیریں گھی کو داغ کر کے اس ٹکی کے اوپر ڈالیں۔ شے نیک تیار ہو جائے گا یہ چپری کی طرح بنتا ہے۔

۲:۔ **کیٹراڈ سمبری**۔ کیٹراڈ کو گھی میں جوش دیتے ہیں۔ اس میں چپاتی کے ٹکڑے بھی ملا کر ابالتے ہیں۔ اس کو کیٹراڈ سمبری کہتے ہیں۔ ڈنگرک قوم کی پسندیدہ خوراک ہے

۳:۔ **مالیدہ**۔ اشکک شاپک کو ہاتھ سے مل کر باریک چورہ بنا لیتے ہیں۔ اس کو دودھ میں ڈال کر خوب ابالتے ہیں۔ اس میں چینی یا نمک ملاتے ہیں۔ گاڑھا ہو کر فرنی کی طرح بنتا ہے۔ اس کو مالیدہ کہتے ہیں۔

۴:۔ **قلائی بت**۔ چربی دار گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنا کر دیگ میں ڈالتے ہیں۔ جگر کی آنتیں بھی اس میں ڈال کر پکاتے ہیں۔ چربی پگھل جانے کے بعد اس میں پانی ڈال کر ابالتے ہیں۔ گوشت نرم ہونے کے بعد ابالتے ابالتے خشک کرتے ہیں پھر اس میں آٹا ملا کر پکاتے ہیں۔ ہمہ وقت چمچہ چلاتے رہتے ہیں۔ پھر چند بار تھوڑا تھوڑا پانی ملا کر ابالتے ہیں۔ آخر کار پانی کو خشک کر کے تیار کر لیتے ہیں۔ اس میں نمک مرچ وغیرہ بھی ابالتے وقت ڈالتے ہیں۔ یہ اسماعیلی پیروں کا دل پسند طعام ہے۔ مذہبی رسوم کے موقعوں پر پکاتے ہیں۔

۵:۔ **مے شی**۔ نخود فرنچ بین۔ سویابین وغیرہ میں سے کسی ایک کے دانوں کو ابالا جائے

پھر اس کا چھلکا ہاتھوں سے مل کر جدا کر کے دانوں کو پیسا جائے اس کے نصف کے برابر اخروٹ کا مغز پیس کر شوراب تیار کریں۔ دونوں کو ملا کر قدرے نمک اور ترشی ڈالیں۔ کافی مقدار میں تراشے ہوئے پیاز بھی ملائیں۔ اخروٹ کے مغز کا تیل اس پر ڈال کر تیار کریں۔ یہ چینیوں کا کھانا ہے۔ جس کو وہ مسی کہتے ہیں۔ شاید چینیوں کے دور اقتدار کی یادگار ہے۔

۶:۔ **خی پان**۔ کسی مویشی کے گردے، جگر، دل وغیرہ کو ابالتے ہیں۔ اس میں چربی بھی ڈالتے ہیں۔ پانی کو خشک کر کے اس میں مرچ، نمک اور ترشی ملاتے ہیں۔ پھر کافی مقدار میں پسے ہوئے اخروٹ کے مغز جس کو شوراپ کہتے ہیں۔ ملاتے ہیں یہ دمیٹر کے لوگوں کی پسندیدہ خوراک ہے

۷:۔ **بی باغ**۔ نخود۔ سویابین۔ رسبوغ۔ کلاشتان۔ رسبوغ انداول (باقلہ) جوار۔ گندم کو تھوں (مش) ان میں سے ہر ایک یا چند کو ملا کر پانی میں ابالتے ہیں۔ اس میں نمک بھی ڈال کر چار مغز کے ساتھ کھاتے ہیں۔ اکثر برف گرتے وقت اس کو پکاتے ہیں۔ چھوٹے بچے پسند کرتے ہیں۔ اس کو بی باغ کہتے ہیں۔

۸:۔ **دھان**۔ جوار اور گندم کے دانوں کو قراقی پین میں ڈال کر آگ پر گرم کرتے ہیں گرمی یکساں طور پر پہنچنی چاہیے۔ قراقی پان میں ریت بھی ڈالتے ہیں۔ جب دانوں سے سفیدی نکل آئے تو دھان تیار ہو جاتا ہے۔ ان کو جواری دھان اور گوم دھان کہتے ہیں۔ بچے بہت پسند کرتے ہیں۔

۹:۔ **کوڑدھان**۔ نخود ابالنے کے بعد قراقی پین میں تھوڑا سے گھی میں ان کو بھون لیتے ہیں۔ اس کو کوڑدھان کہتے ہیں۔ بسرولوں میں اس کو کھانا پسند کرتے ہیں۔

۱۰:۔ **سورموڑی**۔ گندم کے سرے (بالیں) ابھی سبز ہی ہوتے ہیں کہ ان کو گرم راکھ میں ڈالتے ہیں۔ تھوڑی دیر میں پک جاتے ہیں۔ ہاتھ سے مَلنے پر دانے بالیوں سے علٰحدہ ہو جاتے ہیں ان کو سورموڑی کہتے ہیں۔

۱۱:۔ **جواری سورو یا چیک**۔ جوار کے سٹے کو گرم راکھ میں پکاتے ہیں جو ابھی نرم ہی ہوتے ہیں۔ ان کو جواری سورو یا چیک کہتے ہیں۔

۱۲:۔ **سناپچی**۔ گھی کو گرم کرکے اس میں آٹا ملاتے ہیں۔ پھر بقدر ضرورت پانی بھی دیگچے میں ڈالتے ہیں۔ دو تین دفعہ پانی ملا کر پانی خشک کرنے سے پک جاتی ہے۔ پکاتے وقت چمچہ چلاتے رہنا چاہیے۔ تاکہ دیگ کے ساتھ آٹا نہ لگ جائے۔ اس میں ہلدی اور نمک بھی ملاتے ہیں۔ نمکین حلوہ جیسا ہوتا ہے۔

۱۳:۔ اس پر اگر ملائی ڈال کر کھائیں تو **خوشبوخا سناپچی** کہا جاتا ہے اس کو کبھی کبھی چھیر گر زنج کے اوپر رکھ بھی کھاتے ہیں۔ اس پر مکھن پگھلا کر ڈالتے ہیں۔

۱۴:۔ **مُل**: دیگچے میں پانی ڈال کر اس میں آٹا ملاتے ہیں۔ ملاتے وقت خوب چمچہ چلاتے ہیں تاکہ آٹا یکساں مل جائے۔ کئی دفعہ پانی ملا کر پکاتے ہیں تاکہ خام نہ رہے آخرکار فرنی کی طرح گاڑھا ہو کر تیار ہوتا ہے۔

۱۵:۔ اس پر اگر شہد ڈالا جائے تو **ماچھیہ مُل** کہلاتا ہے۔

۱۶:۔ اگر اس پر ملائی ڈالی جائے تو **خوشبوخہ مل** کہلاتا ہے۔ اگر چینی ڈالیں تو بھی اچھا ہے۔ غریب لوگ فقط نمک ڈالنے پر اکتفا کرتے ہیں۔